



にじいろ

(2021年9月号)
No.16

秋学期スタート！準備を始めよう！！

～「時間」や「お部屋環境」の管理～

暑い夏が終わり、秋学期の授業が始まります。夏休みにエネルギー補給をして、準備万端という方もいると思いますが、授業が始まる！と緊張感が高まっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。長く続くコロナ禍ですが、自分にとってのよいリズム、よいコンディションを見つけていきたいですね。

さて、先日テレビを見ていると、次のようなアンケート結果(明治安田生命「健康」に関するアンケート調査2021年9月)が目に入りました。‘学生の4割がコロナ禍において、心身が不健康になった’。その背景には、「オンラインで人とのつながりが十分に得られない」「アルバイトが十分にできない」と報告されていました。不健康だと感じていなかった学生さんたちが「不健康だ」と何らかの不調を抱えるようになったことは、見逃せない点です。

みなさんは、ご自身についてどのように感じていますか？

ここで、同時に注目したいのは、‘健康になったという学生が、約14%いること’ ‘コロナ前と変わらないという学生が約44%いること’です。このアンケートによると、「半数以上は不健康と感ずることなく学生生活を過ごすことができている」ということです。それでは、健康になった理由は何でしょうか？現状維持できている理由は何でしょうか？一人一人理由は異なると思うのですが、**おうち時間の過ごし方**に理由の一つがあるように思います。オンライン授業の時には、「通学時間が節約できるので、自分の時間が増えた！」「自宅なので、居心地が良い場所を作って勉強できる！」「自分のペースなので、授業の課題をする時間をうまくとることができた！」という声がありました。つまり、時間や空間(お部屋環境)の管理を自分ですることを「よさ」と感じたり、上手く管理をすることができている方は、オンライン授業やおうち時間を過ごしやすくと感じているのではないのでしょうか？しかし、この時間や空間の管理を自力ですることに難しさを感じている方にとっては、おうち時間が増えることは、辛い日々になっているのではないのでしょうか。「学校に行かないので、自分一人で時間管理をすることが大変」「部屋には誘惑もあるので、授業に集中できない」など、今まで、学校にいれば、自然に管理できたことを自分でしなければならぬのですから、大変と思うのは当然だと思います。



そこで提案です。秋学期が始まったら、1週間、一日のスケジュールを立てたり、部屋環境を整えたりして、時間を自分で管理する意識を高めてみませんか？具体的に何をしたらよいかと悩むときは、周りのどなたかに意見を聞いてみましょう！もちろん、学生相談室でも相談をお待ちしています。

相談室はどこにあるの？ 利用方法は？

場所：2号館の2階南東角にあります。保健室の隣です。

開室時間：月曜&水曜 10:30~17:00 木曜 13:50~17:50

予約方法：①予約フォーム [ここをクリック](#) または QRコード → 

②電話 011-881-8844 内線1161

③メール g-sodan@ad.siu.ac.jp

④直接来室 カウンセラーに予約する(「面談中」の札がかかっている場合はご遠慮ください)

*「予約せずに来室の上、即！相談」という形もOKです。ただし、予約優先&相談時間枠内でお願います。

月曜日担当：元岡陽子 (もとおか ようこ)

水曜日担当：小菅淳子 (こすげ じゅんこ) ⇒ 今回のにじいろ担当者

木曜日担当：藪谷 巖 (やぶや いわお)

授業のない期間は
相談室もお休みです

