



COVID-19の感染拡大に伴い、オンライン授業が続いたり課外活動が制限されたりと不自由な生活が続いていますね。学生相談室だより臨時号では、「オンライン授業を受ける時のコツ」と「日々の気晴らし方法」について特集しました！この困難な状況を乗り切るために、ぜひ参考にしてみてください！



岡大生に聞いた「オンライン授業のコツ」

学生相談室ピアサポーターの学生に、オンライン授業を受けるためのコツについて聞いてみました！

環境面の工夫

- スムーズで安定したネット環境の場所で受講する。
- 家だけでは集中力が持たないので、たまに場所を変える。
- 動画は理解力に合わせて1.5~2.5倍速程度で視聴したり、分からない部分を停止したり、繰り返し再生したりする。
- 音楽をかけながら等、自分のやりやすいスタイルでする。
- moodleにログインすることすら億劫になることがあるので、ノートパソコンやスマホを枕元に置き、目覚めて意識が完全に覚醒する前に無心でログインする。
- 回線の負荷減少のためビデオのオフを指示される講義が多いので、きちんとした服装への着替えやメイクなどは端折る。楽な格好で取り組む。
- 1時間ごとに目の休憩と固まった筋肉をほぐす。高さや位置をクッションで調整し、腰、首、肩の負担を減らす。

モチベーションを保つための心構え

- やる気が起きない時は、とりあえず授業のファイルをダウンロードする、課題の提出日や小テストの有無を確認する等、小さくても手を付けたこと、出来たことを“良し”とする。
- ライブ授業で能動的な発言ができなくても落ち込まない。別の時に出来ればいい。
- 視聴すべき授業や課題が溜まってしまっても、手を付けてみたら意外とあっさりこなせる場合もある。やりやすいものや手の届く範囲からやっていく。踏ん張って立て直すのが大事。
- うっかり提出期限が過ぎてしまってもあきらめない。先生に謝罪し、ダメ元でまだ受け取っていただけるとか訊いてみる。
- 友達と進捗やわからないところを共有したり愚痴を言い合ったりする。
- どうしても眠い時は寝る。



スケジュールや提出物の管理

- シラバスで確認してオンラインと対面授業が連続しないような時間割を立てる（移動やパソコンの持ち運びが面倒なので）。
- 律儀に履修時間割通りに授業を進めずに、自分の都合や精神状態に合わせて、時間を割り振って進めていく。
- Word等で提出する課題は、とりあえず最初に提出用のファイルを作っておく。
- オンデマンド授業などは課題の期限を忘れがちなので、手帳やToDoリストにこまめにメモして忘れないようにする。



授業形態が急遽変更される場合もあるので、メールやMoodleはこまめにチェックしましょう！

あなたの気晴らし方法は？

「自粛疲れ」や「オンライン疲れ」を防ぐためには、自分なりの気晴らし方法を使って、積極的に対処することが大切です。

学生相談室ピアサポーターの学生に気晴らし方法を聞きました。
ぜひ参考にしてみてください！

YouTubeを見る
お笑いの動画を見る
Twitterを見る

お絵描き、落書き
サウナで整う！最高！
部屋の掃除

アニメを一気見する
一気に見れることの贅沢感がいい！

自宅のお風呂に入りながらアイスを食べ、
熱唱する。最高です!!

友だちに電話する
日に当たる(日向ぼっこ, お菓子を買に行く)

音楽を聴く
ラジオを聴く
楽器を弾く

運動、散歩、サイクリング
いつもとは違う道を通って、新しい場所
やルートを開拓する!

その他にも、アロマ、筋トレ、料理、手芸、長編ドラマを見る、好きな本を読む、などの意見もありました。

普段の生活で気晴らしになっていることは何ですか？
あなたなりの気晴らし方法で、上手に気分転換をしましょう！

困ったことがあればすぐに相談を！

わからないことや不安なことがあれば、
遠慮なく学内の相談窓口をご利用ください



- 体調やメンタル不調や感染対策に関すること
保健管理センター：086-251-7217（月～金）
：hokekan1@cc.okayama-u.ac.jp
- 就学に関すること
所属学部・大学院の教務（学務）学生係，学生担当
学生相談室にご連絡いただければ適切な相談先を紹介します
- 感染拡大防止のため、**発熱などの体調不良時には無理に登校せず、自宅で休養する**ようにしてください。
- 大学からのメールやホームページをこまめにチェックし、最新情報に注意を払うようにしてください。
<https://www.okayama-u.ac.jp/tp/profile/aboutcoronavirus.html>

津島地区：「学生相談室」

- 場所：一般教育棟C棟1階
- 時間：10:00～12:00, 13:00～17:00
- 曜日：月曜～金曜
- 電話：086(251)7169(受付)
- メール：nayami@cc.okayama-u.ac.jp

◇津島の学生用メール



鹿田地区：「鹿田相談室」

- 場所：医学部記念会館3階
- 時間：10:00～13:00, 14:00～17:00
- 曜日：**火曜**、**木曜**のみ
- 電話：086(251)7169(津島の受付と同じ)
- メール：nayami-2@cc.okayama-u.ac.jp

◇鹿田の学生用メール



学生相談室(鹿田相談室)では、新型コロナ感染拡大防止の観点から、対面での相談だけでなく、電話やZoom、メールでの相談も行っています。希望の相談方法をおっしゃってください。