

遠隔授業とのつきあい方



新型コロナウイルスの影響により、学生生活も一変しました。感染への不安や緊張、不自由で不便な日常生活、家族や他人とのつきあいや距離感の変化、先が見通せない将来など、これまでと異なる生活に、私たちの身体や心は気づかぬうちに疲れを溜めていきます。

今回は、心とからだの健康に配慮した『遠隔授業とのつきあい方』を紹介します。

🌸 落ちついて取り組めるように環境を整えましょう



遠隔授業は通学しなくてよい、授業に集中しやすいなどの利点があるという意見がある一方で、Wi-Fi がつながりにくい、在宅の家族に気を遣うなど、安心して授業を受けられないという意見もあります。周囲の環境が気になり過ぎると、ストレスが溜まってやる気も削がれてしまいます。できるだけ落ち着いて取り組めるように環境を整えましょう。

🌸 授業や課題への取り組みは、完璧を求め過ぎないこと

遠隔授業では、スマートフォンやパソコンなどの画面を見続けるため、目や耳や頭が疲れるという人も多いはず。すでに自粛生活の疲れが溜まっていたり、生活のリズムが乱れていたりすると、身体や心への負担も大きいので少しずつ慣れていきましょう。

授業や課題の合間にリフレッシュすることも大切です。お茶を飲んで一息ついたり、軽くストレッチして体を動かすなど、手軽にできることを工夫しましょう。



🌸 毎日のメール確認を習慣にしましょう

授業に関係する大事な連絡や大学からのお知らせなど、毎日たくさんのメールが送られてきていると思います。期日を過ぎると削除されるメールもあります。

毎日数回時間を決めて、mwu.jp と info@MUSES をチェックするようにしましょう。

🌸 不安を抱え込み過ぎないように



先生や友人に直接会うことができないため、授業や課題でわからないことがあっても気軽に確認できなくて不安という人もいます。不安を抱えきれなくなると、身体や心の不調などにつながりやすくなります。今は誰もが不安を抱えて過ごしています。先生に質問する、友人に確認する、人に相談することは、決して恥ずかしいことではありません。メールや電話などで、身近な人たちとのつながりをもつようにしましょう。