



遠隔授業中の生活について

秋田大学国際資源学部



はじめに

- 新型コロナウイルスの感染が拡大する状況下において、新入生の皆さんの中には、仲間や教員の顔も見えずに、初めての一人暮らしを始めた人もいます。
- 全国で遠隔授業の導入が進められていますが、情報機器の操作が得意でない学生は、その流れに取り残されるのではないかと不安や焦りを抱いているのではないかと思います。
- また、自宅にいることにストレスを感じたり、アルバイト先が休業となることで経済的な不安をかかえている学生も多いと思います。



遠隔授業中の生活について

■ 遠隔授業期間中の生活の特徴

1. 感染への不安感
2. 倦怠や孤独感
3. 不自由によるストレス



■ ストレスに対処するための4つのポイント

1. 信頼できる情報を適度に入手
2. 自分の心身をいたわる
3. 日々のルーティンを大切に
4. つながりを保ち孤立を避ける



遠隔授業の生活について(1)

■ 信頼できる情報を適度に入手しよう

正確で最新の公衆衛生情報を入手することは重要です。

一方で、過度に多くの情報に接することはかえって心身にとってマイナスになります。ニュース等に費やす時間と他の活動とのバランスを取りましょう。



■ 自分の心身をいたわろう

バランスの良い食事を取り、可能な範囲で適度な運動と十分な睡眠を取りましょう。ストレス対処のために、アルコールやたばこ、薬物を摂取するのは避けましょう。ストレッチや音楽などのリラックス法も有効です。



遠隔授業の生活について(2)

■ 日々のルーティンを大切にしよう

運動・学習などの日常的な活動を定期的に行うようにしましょう。生活リズムを維持するために、日中はカーテンを開けて日光を部屋に入れましょう。シンプルな達成感、楽しさや安心を感じられる活動に取り組みましょう。



■ つながりを保ち、孤立を避けよう

直接会うことは難しくても、電話やSNSなどを使い、バーチャルな繋がりを保ちましょう。お互いに体験したことや感じている気持ちを表現したり、相手を気遣ったりしましょう。



一日の生活リズム(参考)

- ① 起床
- ② 朝食, a-net確認
- ③ WebClassにログイン
- ④ 午前中の授業を受講する
- ⑤ 昼食
- ⑥ 午後の授業を受講する
- ⑦ 運動や趣味の時間
- ⑧ 夕食, a-net確認
- ⑨ 予習・復習、レポート作成
- ⑩ 就寝

