

こんにちは。駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。  
遠隔授業が始まってもうすぐで1ヶ月が経ちますが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

遠隔授業や在宅時間の増加で、慣れない生活が続いているかと思います。そうした環境下では、生活リズムも乱れやすくなるものです。その上、授業ではこれまでとは違った量の課題が出されるなど、混乱している人も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、在宅生活で生じやすい困りごとについて、いくつか対応策をご紹介します。取り組みやすく自分に合いそうな方法を探して、ぜひ試してみてください。

～\*～\*～\*～

<こんな悩みはありませんか？>



お悩み①

遠隔授業の開始ギリギリまで起きられないことや、頭が回らなくて授業に集中できないことが多いです…。

家で授業を受けることでプライベートと学校の境目がなくなり、切り替えが難しくなっているのかもしれないね。

そんなときは、気持ちを切り替えるための「儀式」を作ってみるといいですよ。

また、生活リズムの乱れは誰にでも起こりうることなので、気負いせず無理のない範囲で整えていけば大丈夫です。



### 自分なりの「儀式」を作ってみよう

朝起きて、着替えて、家を出て、電車に乗って…。これらの何気ない行動は、意識せず毎日繰り返すことによって私たちの中で習慣化しています。普段はこうした行動（儀式）をとることで、自然と気持ちが切り替えやすくなっていました。

普段通りの生活が難しい今は、代わりに自分なりの簡単な行動を習慣づければ、授業を受けるモードに切り替えやすくなるかもしれません。

<例えば…>

#### ●外出着に着替える



遠隔授業でも化粧をしたり、好きな服を着てみたり…

#### ●深呼吸する

授業が始まる前に  
PCの前でゆったり深呼吸

他にも

#### ●朝ご飯を食べる

#### ●授業前にポータルサイトを確認する

#### ●飴やチョコを1つ食べる

など



### まずはできる範囲で大丈夫！

生活リズムが乱れて、「どうして私はこんなにダメなんだろう…」と自分を責めてしまっていないですか？

完璧な生活リズムを維持するのはとても難しいことです。厳しいルールを決めることはせず、まずはできる範囲で継続することが大切です。

「毎朝同じ時間に起きる！」  
は難しくても、  
「授業1時間前には起きる！」  
「午前中には起きる！」  
ならできるかも？



午前中の日差しは  
体内時計をリセット  
してくれます。





お悩み②

課題が多くて、何から手を付けていいかわからないんです。  
いつもと違う生活で、スケジュールの管理も難しくくて…。

課題の提出期限日を確認して優先順位をつけたり、スケジュールを書き出ししたりすることで、今やるべきことを目に見える形にしてみましょう。



<例えば…>

●手帳を使う (月別/バーチカル)

月別のページには課題の提出期限日を書き込んで、  
期限日の近いものから優先的に取り組みましょう。

バーチカル(時間ごとの目盛りがついたもの)には  
授業や他の予定を書き込むことで、1日のスケジュー  
ルが立てやすくなります。  
空いている時間も一目で分かるので、その時間は  
自由に過ごしたり、課題に充てたりできますね。

6 June 2020							
WEEK	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
	1	2	3	4	5	6	7
23	8 フランス語	9	10	11 人間関係入門	12	13	14
24	15	16	17 心理学ゼミ	18 心理学統計法	19	20	21
25	22 フランス語	23	24 茶室教育論 発達心理学	25	26 心理学 I	27	28
26	29	30					
27							
						7月	日
						1	2
						3	4
						5	6
						7	8
						9	10
						11	12
						13	14
						15	16
						17	18
						19	20
						21	22
						23	24
						25	26
						27	28
						29	30
						31	

下記のサイトから無料でダウンロードできます。

- 手帳フリー素材 (リフィル 365) : <https://refill365.net/>
- 月別 : [https://refill365.net/refill/detail/kafka/this\\_year](https://refill365.net/refill/detail/kafka/this_year)  
[https://refill365.net/refill/detail/koukitourai/this\\_year](https://refill365.net/refill/detail/koukitourai/this_year)
- バーチカル : [https://refill365.net/refill/detail/changes/this\\_year](https://refill365.net/refill/detail/changes/this_year)

●Google のカレンダー機能を使う



- 現在皆さんが使用している GSE には、カレンダー機能が備わっています。  
手書きの手帳と同じように、課題の提出期限日などを入力して管理することができます。
- 詳しい使用方法については、下記のサイトを参考にしてみてください。

<https://sites.google.com/komajo.ac.jp/master-learning/calender?authuser=1>

予定を書いたりチェックしたりすることを毎朝の作業として習慣づけると、  
それを気持ちの切り替え儀式にすることもできますね！



～\*～\*～\*～

いかがでしたか。今回挙げたお悩みの他にも、遠隔授業を受けるなかでさまざまな困り感を抱えている人もいる  
かもしれませんね。また、寝坊や授業の欠席、課題を提出できないことなどが続くと、自分を責めてしまい気持ち  
が落ち込んだり、イライラすることがあるかもしれません。そんなときは、ぜひ学生相談室にお電話ください。

【学生相談室ご利用案内】

[https://www.komajo.ac.jp/uni/campuslife/pdf/support\\_soudan/info.pdf](https://www.komajo.ac.jp/uni/campuslife/pdf/support_soudan/info.pdf)