

# サポセン

# 4

2021. 9 autumn

## 大学生と コロナストレス 長期化に立ち向かうヒント



# 大学生とコロナストレス： 長期化に立ち向かうヒント



## —カウンセラー座談会—

岩田淳子 林潤一郎 山崎めぐみ  
光宗あゆみ 荻田真衣

### 大学生とコロナストレス



コロナ禍、長過ぎ。学生が参っているのは無理もないですよね？

コロナ禍も、2020年度と2021年度前半とは少し相談の様相が異なりました。2021年度は疲弊感、諦めあり。



通常と同様な相談内容でも背景にコロナの影響があるなと感じる相談は多いです。コロナ以前だったら、きっと適応してそれなりに学生生活送っていただろうに、と思うような学生に出会います。

コロナ禍の自宅や下宿先での1人のオンライン授業は、これまでの学生たちの教室のなかの何気ない雑談や、トラコンやこみちでの賑わい、大学帰りの遊びといった人とのつながりが、心の安定にとっても重要であることを思い知らされました。



オンライン授業は移動がない分、楽だけど、吉祥寺の町をぶらぶらしたり、電車の窓から夕陽を眺めたり、という時間もない。人の生活にとって大切だった、、、



孤独や寂しさを癒すためにSNSで人とつながったという話も聞きましたが、リアルな対人関係の格差もでてきているかもしれませんね。

2021年度、対面授業が再開された科目はあったけれど、SNSで繋がっていてもリアルには会えなかったと言っていた学生。切ない。



他の県の大学に進学した学生は対面授業していて、羨ましい。取り残されちゃう、という声もあります。



対面授業の間のオンライン授業を、6号館教室や廊下、トラコンでみんなで固まって受けている学生、結構いましたよね。



だから、1人で大学に来てオンライン授業を受けるのは辛いと語る学生は少なくないです。本来、大学って1人でも過ごしやすいはずなのだけど、日常が自室の1人なのに、大学きても1人はさみしい。孤独を感じますよね。



1年生と2年生はキャンパスライフを過ごしていないですから。喪失というより、元々体験がない。



大学の授業のことって、出来立ての友だち同士や先輩との関係のなかでわかっていくし、学業面だって、良くも悪くもみんなで助け合ってやっていくところがあるはずなのに、1、2年生は心細い思いをしている学生は少なくないです。



### 長期化に立ち向かうヒント



1. 2年生では、高校までの友だちとつながって、対人関係や情報交換をしている人もいました。大学でも授業で定期的なディスカッションを通して、知り合いが増えたという声も聞きます。



部活やサークルなどのコミュニティに属することは助けにはなりません。2年生にも思い切って参加してほしい。



後期も対面授業を増やしていく方針ですが、大人数科目はオンライン授業になる場合が多いでしょう。オンライン授業の方が力を発揮できる学生もいることが見えてきているので、個々の学生により受講のかたちの幅が広がるといいですが。。。

学修面でわからないところを教えてもらえたり、就職活動等の体験を共有できる、ピアサポート的な集まりが学内にあると心強いかもしれませんね。



友だち作りのポイントは少人数の授業かな？もっと話してみたいなと思う人と教室で待ち合わせてみたり、時間割を伝えあったり。もし余力がある人は、ぜひ声をかけてあげてほしいです。相談室でも「仕掛け」を準備中。



対面授業に苦手意識を持ったら即相談室へ来てほしいです。コミュニケーションスキルについてアドバイスできます。

コロナ以前から3年生は就職活動モードになる時期なので悩みは多いです。リアルな学生生活1年のみでの就職活動について、内定の出ている4年生に手伝ってほしいですね。オンライン就活のノウハウをリアルで伝えてもらうグループの応援をしていきたいです。



内定状況は概して好調ですけど、IT関連企業への内定先が増えています。興味ないという学生は不安かもしれませんからキャリア支援センター（キャリセン）へ即相談。内定が出ていない学生も必ず相談！サポセンへの相談を足掛かりにしても大丈夫。



どうしても前を向けない学生は自分を責めてはダメです。悩み苦しんだ経験は、絶対に自分の人生で無駄にはならないです。



せっかく高い学費を出していただいているのだから、大学内の資源を活用してほしいです。ゼミや各授業の先生、キャリセン、ポラセン、大学内アルバイト、もちろんサポセン。人だけでなく、学び、もの、活動、体験、きっと大学での新たな出会いが見つかる！見つけましょう！

## 生活リズムを整える

オンラインと対面の授業形態が混在する生活では、対面授業日は朝早く起きるけれど、そうでない日は可能な限り寝ている、課題や趣味のために深夜まで活動している・・・という人も多いのではないのでしょうか。日によって異なるリズムの生活を続けると、身体や心のバランスが崩れ、免疫力が低下したり、気分が落ち込みやすくなったりする可能性があります。心身ともに健康な大学生活を送るために、生活リズムを整えていきましょう。

まず、対面授業の日もそうでない日も同じくらいの時間に起床するように心がけましょう。起床後はカーテンを開けて朝日を浴び、朝食を食べましょう。

また、日中には適度な運動（散歩やヨガ、筋トレなど）ができるとういです。通学の日は駅から大学まで歩くのも一つ。適度な運動は質の良い睡眠を導き、質の良い睡眠は体力を回復し、免疫力を維持し、心身を健康に保ちます。

質の良い睡眠を得、生活リズムを整えるには睡眠時間を確保する必要があります。課題や趣味に取り組む時間も大切な時間ですが、夜間の睡眠時間を削ることにならない様に工夫をしましょう。例えば・・・

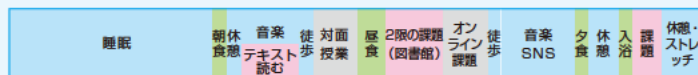
趣味や運動：朝早く起きたことで得られた時間を使って趣味や運動をする（その後に予定がある方が切り上げやすい）、夜なら時間を決めてアラームで切り上げられるようにする、など。

課題：授業時間内に取り組めるものは必ずやる、時間割の空き時間は課題に取り組む時間としてスケジュールに組み込む、など。

以下は生活スケジュールの例です。参考にしてください。

### 火曜日 対面授業あり

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24時

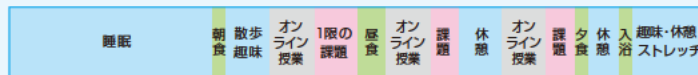


(通学中)

(帰宅中)

### 水曜日 オンラインのみ

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24時



授業時間

空き時間

休憩・趣味・運動・睡眠時間

食事時間

# サポセンスタッフ紹介

## カウンセラー



いわたあつこ  
**岩田淳子**  
(文学部教授  
公認心理師/臨床心理士)



はやしじゅんいちろう  
**林潤一郎**  
(経営学部教授  
公認心理師/臨床心理士)



やまざき  
**山崎めぐみ**  
(公認心理師  
/臨床心理士)



みつむね  
**光宗あゆみ**  
(公認心理師  
/臨床心理士)



おぎた まい  
**荻田真衣**  
(公認心理師  
/臨床心理士)



しみずひろみ  
**清水宏美**  
(公認心理師/言語聴覚士  
/臨床心理士  
「英語対応可」)

## 学修支援コーディネーター



しろつきたまみ  
**城月珠美**  
(公認心理師/臨床心理士  
/特別支援教育士)



おざおあきこ  
**小竿顕子**  
(社会福祉士/公認心理師  
/介護支援専門員)

きくちすみこ  
**菊地澄子**  
(公認心理師  
/特別支援教育士)

## 精神科医

相談日

月1回 第4水曜日 10 - 13時

相談方法

必ず学生サポートセンターに問い合わせの上、  
予約してください。



ふくだしんや  
**福田真也**

# Have a break

## 4

カウンセラー・コーディネーターからのメッセージ

## 自分の経営者でしよう！

臨床心理士・言語聴覚士・公認心理師  
清水宏美



こんにちは。この4月から学生サポートセンターでカウンセラーをしています、清水宏美と申します。

私は、少し変わった経歴を持っていて、外国語学部の学部を出た後、2年間仕事をして、外国語学研究科の大学院に入りました。そこでは普通の言語学を学んだわけではなく、言語学専攻の中の“言語障害研究コース”に所属しました。主に子どもの言語発達、その病理について学び、卒業後は、言語聴覚士になりました。約25年前のことです^^ きっかけは学部の時に“言語障害学概論”という授業に出会ったことです。何がどうつながっていくかわかりませんね。

就職は東京都の療育・医療センターで、約6年働いたのち、家族の都合でドイツに行きました。当時7歳と3歳の子どもがいて、ドイツの学校に通いました。

帰国後、子どもの発達をみるための会社を立ち上げて、経営をしました。その後、また家族の都合で東京に戻り、それを機に、もう一度大学院に入って、臨床心理学を学び臨床心理士になりました。そして今、みなさんとお目にかかる機会を、得ているところです。

色々やってみて思うのは、結局自分は自分の経営者だ、ということです。自分を経営する感覚を身につけることが、学生時代に望まれます。自己を広く取り、あなたは何が得意なのかを見定める。そして社長たる自我を、その運用に適すほどに鍛える。困難を、どんなふうに粘りますか？これからの時代、あなたの社長としての役割は、益々重要になると思います。そして困難や危機に、経営者の取る行動は何でしょう？

相談することです。あなたの相談力を鍛え、人と協働する力をつけるため、サポセンを利用してみてください。



# らんちょんミーティング秋 ～ランチ食べられないけど出会おう！～

2021年10月14日(木)3限(13:10—14:50)

他学部他学年をこえて、交流しませんか？今回は、十分な時間をとっての対面開催になります。新入生の方、今まで参加したことのない方など、はじめての方も大歓迎です！

対面会場：大講堂(本館)

申込：SEIKAI PORTALよりお申し込みください 定員：30名

※状況によっては、オンライン開催になることもあります。

## ここプロ vol.2

### 限られた時間の中でやりたいことをやるためのヒント

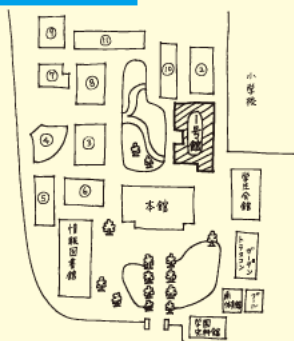
2021年11月4日(木)4限(15:00—16:40)

コロナ禍、生活スタイルの変化に伴い、自分の裁量で時間を管理することが増えたのではないのでしょうか？そんな今だからこそ、有意義な時間の使い方について考えてみませんか？

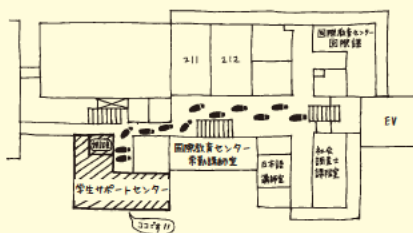
講師：池田暁子氏(イラストレーター) 場所：Zoomを用いたオンラインミーティング(ご自宅からご参加いただけます)

申込：SEIKAI PORTALよりお申し込みください

#### 大学構内



#### 1号館2階



#### 成蹊大学学生サポートセンター

180 - 8633 東京都武蔵野市吉祥寺北町3 - 3 - 1

Tel. 0422-37-3807 Fax. 0422-37-3879

[www.seikei.ac.jp/university/campuslife/ogcps.html](http://www.seikei.ac.jp/university/campuslife/ogcps.html)

