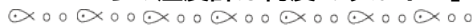


◇学生相談室

2020.6.15

「こころの温度計は何度ですか？」



今年は新型コロナウイルスの影響でオンライン授業になり、長時間を家で過ごしたり、やりたいことを我慢するなど、いつもとは違う毎日だと思います。

家で過ごす時間は、完全に体や心がオフになっていたわけではありません。「何かあったらすぐ行動できるように」と、スタートラインで号砲がなるのを待っている状態です。ですから、普段の休暇のように「休んで元気いっぱい！」とは当然なりません。そして、人の心は「変化が繰り返しある」「数日後にはどうなるかわからない」状態が連続することで、かなりすり減ってしまいます。

このようなとき、正常な反応として、以下のことが起こりがちです。

【体のサイン】

- ・眠れない。 ・食欲がない。 ・頭(おなか)が痛い。
- ・いつもより体に力が入る。 ・体に力が入らなくてだりとしてしまう。…など。

【こころのサイン】

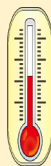
- ・イライラする。 ・気持ちが落ち込む。 ・好きなこともやる気が起きない。
- ・誰かに甘えたいくなる。 ・人が怖くなる。
- ・自分がどんな気持ちなのか分からなくなる。 …など。

そんなときは、そのしんどさを言葉にして誰かに伝えたり相談するのも、楽になる方法の一つです。また、一つ一つの行動がおっくうでたまらない人は、「〇時に起きる」「〇時にご飯を作る」といった1日(1週間)の予定を紙に書いて貼っておくのも一つ。予定が決まっていると、人はそれに乗って行動できるものです。

どんな悩みでも、元に戻るためには時間が必要です。あせらず時間をかけて心身を戻していきましょう。

学生相談室は月～金まで開いています。いつでもご連絡くださいね。

自分自身のイライラを客観的に振り返る「こころの温度計」です。



- 5：「切れる、限界」 → 誰かを頼りましょう。
- 4：「切れる間近」 → 危険ではないことを確認して、部屋を出るなどしていきましょう。
- 3：「ものすごくイライラ」 → 人と距離をとりましょう。
- 2：「かなりイライラ」 → 「深呼吸」などのリラクゼーションをしてみましょう。
- 1：「少しイライラ」 → 自覚しましょう。
- 0：「安定」



◇保健室

場所：1号館1階(学生相談室・特別支援室) 1号館2階(保健室)

開室時間： 9：00～17：00(土日祝日は閉室します。)

- 連絡先： 022-207-0074(直通) (学生相談室)
- 連絡先： 022-233-6098(直通) (特別支援室)
- 連絡先： 022-207-5245(直通) (保健室)

緊急事態宣言が解除となりましたが、「新しい生活様式」として引き続き、**身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い、3密(密集、密接、密閉)を避ける等**を実践してください。

また今夏は「新しい生活様式」での**熱中症**対策も行ってください。マスクを着用している場合は特に注意が必要です。暑さを避ける、こまめに水分を補給する等を心がけましょう。

<健康診断> ※不明な点は保健室に問い合わせてください。

○在校生(2・3・4年生)

健康診断結果通知書は6月末までに届け出住所に健診実施機関より郵送されますので確認してください。なお所見があれば医療機関を受診し、入構禁止解除後に受診報告書を保健室に提出してください。

○新入生・大学院生・編入生

後期に予定をしていますので、日程が決まり次第お知らせします。

【保健室からのお知らせは大学ホームページやUNIPAに掲載しますので必ず確認してください】

◇特別支援室

授業のユニバーサルデザイン化について

5月より遠隔授業がスタートとなり、授業それぞれに工夫がなされていることと思います。遠隔授業では画面に向かう時間も長く、聞き手の集中力が持続しにくいなど様々な要因で、**以下のような困難**を抱えることがあります。今後の授業運営において「授業のユニバーサルデザイン」を意識した授業運営が求められています。

オンライン授業で生じやすい困難

- 音声データを手掛かりに授業を進める場合、
- ①話を聞きながらメモすること等の並行作業が難しいことがある。
- ②説明箇所と資料の対応箇所が分からなくなる

授業のユニバーサルデザインの例

- ①ゆっくりと話す。
- ②資料中で授業の要点を示し、進行ごとに確認する。