

学生相談室だより

2022年 秋号 (通号180号)

不登校からのリスタート特集号



学生相談室だより秋号では、不登校からのリスタートを特集しています。
実際にリスタートを経験した学生達にインタビューを行い、学校に行くために大事にしていることや工夫、
3学期が始まるにあたっての素直な気持ちを教えてもらいました。



Q 大学に行けなくなった経緯は？

- 入学して何もわからないまま、気づいたら授業が始まってしまい、慌てて履修登録をしたけど、結局ほとんど出席はしませんでした。
- コロナでオンライン授業が始まって、**だんだん課題の提出が遅くなって、限界まで貯めこむ**ようになりました。そのうちに合わなくなって、授業を受けるのをあきらめてしまいました。



Q 再び大学に行くことになったきっかけは？

- 授業に出ていないことが**家族にばれて**、「これからどうするの？」と聞かれました。先のことは全く考えていなかったのが驚いて「大学に相談してみる」と答えて、**意を決して相談室の予約**を取りました。
- 地元の**友だち**から「何かやった方がいいんじゃない？」と言われて、踏ん切りがつかしました。ここで何もしなかったら退学になると思って、**友だちに「今学期から頑張る」と宣言**して、まずは情報収集をしました。



Q 不登校の時期はどんな気持ちで、どんな生活をしていましたか？

- 大学に行ってなくて「**やばい**」とは思ってたけど、どこか他人事でした。
- **昼夜逆転**して、一日中ゲームをする生活をしていました。
- 食料の買出しで外出するくらいで、**ほとんど誰とも話さ**ませんでした。
- 自分の意志の弱さを感じて自分が嫌になるので、**勉強や学校については考え**ないようにしていました。
- その時期は時間が過ぎていくのが嫌で、朝日が昇ってくるのが辛かったです。
- 新学期は「**今学期こそは…**」と思っていたけど、最初の授業に行けずに同じ生活を続けていました。



Q 授業に行きはじめて大変なことは？

- 毎日「**面倒くさいからいいや**」という考えとの戦いです。考えるのはやめて、**時間になったらとにかく行く**という感じです。
- 提出物を出すのが難しく、**諦めた授業もたくさんあり**ました。焦りもありましたが、**ギリギリに出すのはそう簡単**に変えられませんでした。



Q 3学期直前の今の気持ちは？

- 対面が増えるから、正直憂鬱で、**めんどくさい**と思います。ただ、中退して再受験なんてしたくないし、**せっかく入学したから何とか卒業**したいです。
- そんなに知り合いが増えたわけではないので、今後授業内容が難しくなってから、**単位がとれるか**心配です。





Q 授業に行くために心掛けていることや工夫は？

- 最初は「1単位とれれば十分」くらいの気持ちで、とにかく授業に出ることを目標にしました。少し遅刻しても、諦めずに教室に入るようにしています。
- 授業に行けなかった時は、「今日は休養日」と割り切って、また明日から行けるように気持ちを切り替えるようにしています。
- シラバスを読んで、自分にとって単位を取りやすそうな授業を調べて履修するようにしています。
- 最初にメ切を確認して、とにかく課題をメ切までに出すことにしています。メ切さえ守れば、何とか単位を落とさずに済んでいます。
- 一度、期限のずいぶん前に課題を提出できたら、それが快感で、少しずつ早めに課題に取り組めるようになりました。
- オンデマンド授業を貯めてしまっても、なんとかギリギリになっても視聴するようにしています。
- とにかく家にいる時間を減らして、大学にいる時間を増やしました。図書館とかに行って、勉強以外はすることがない環境を作りました。
- 自分の意志を強くすることはできないし、気合いで何とかするのも難しいから、いかに自分が取り組める環境を作るかが大事だと思っています。
- 再履修仲間みたいな人ができて、その人のおかげで落とさずに済んだ単位もあります。

Q 授業に行けずに悩んでいる学生へのアドバイスは？

- 少しだけでも単位を取った方がいいと思います。とりあえずシラバスを確認して、取りやすそうなものだけでもやった方がいいと思います。
- とにかく最初の授業に出て、流れに乗ることが大事かなと思います。
- 1人でやる気を何とかするのは難しいし、自分の意志ではどうにもならない時は、環境が変わるのを待ったり、人に頼るのも大事かなと思います。



リスタート学生さんからよくある質問

進級要件や卒業要件を知るには？

入学年度の学生便覧に掲載してあるものを見ましょう。手元にない場合は、岡大HPで見ることが出来ます。履修でわからないことがあれば、所属学部の教務に確認しましょう。

学生便覧⇒



しばらく担任や指導教員に連絡をとっていません…。どうしたら現状を打破できますか？

勇気を出して、まずは先生にメールを送ってみましょう！
何を書けば良いかわからないときは、学生相談室と一緒に考えましょう。



リスタートのために…



- 夜中に一人で考えすぎないようにしましょう
⇒友達、保護者、担任の先生、カウンセラー…、とにかく誰かに話してみよう。
きっと話を聞いてくれるし、アドバイスももらったり、何かのきっかけになるかも。
- 千里の道も一歩から
⇒「昼に外に出る」「学食に行く」「教室に行って座っている」「まずは1単位」…
志低く？『少し頑張ればできそうなこと』から取り組んでみよう！

津島地区：「学生相談室」

- 場所：一般教育棟C棟1階
- 時間：10:00～12:00、13:00～17:00
- 曜日：月曜～金曜
- 電話：086(251)7169(受付)
- メール：nayami@cc.okayama-u.ac.jp

◇津島の学生用メール



鹿田地区：「鹿田相談室」

- 場所：医学部記念会館3階
- 時間：10:00～13:00、14:00～17:00
- 曜日：火曜、木曜のみ
- 電話：086(251)7169(津島の受付と同じ)
- メール：nayami-2@cc.okayama-u.ac.jp

◇鹿田の学生用メール



学生相談室(鹿田相談室も)では、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、対面での相談だけでなく、電話やZoom、メールでの相談も行っています。