

学生相談室だより

2022年 臨時号 (通号178号)



今年度は対面授業が増えています。皆さんの中には楽しく授業に出席している人もいれば、「慣れない」対面授業に苦戦している人もいるかもしれません。

学生相談室だより臨時号では、**対面授業のコツや工夫について特集**しました！ぜひ参考にしてください！



岡大生に聞いた「対面授業の大変なこと」や「対面授業のコツや工夫」



学生相談室ピアサポーターの学生に、対面授業について感じていることを聞いてみました！

対面授業はオンライン授業と比べ、何が大変ですか？

- ❑ 移動時間がかかるし、**通学が大変**！雨の日は特に。
- ❑ 授業そのものよりも、**服を決めたり、身だしなみを整えたりの準備が大変**。
- ❑ 朝の**早起きが辛い**。授業中に寝落ちしたら大変！
- ❑ 時間と場所が縛られる。
- ❑ 好きな時間に授業を受けたり、n倍速視聴したり、一時停止してちょっと考えたり、何度も内容を確認したり、チャットで友達に質問したりといった、**オンラインの時のテクニックが使えない**。
- ❑ 先生の説明を聞き逃したり、質問できるタイミングを逃してしまうと内容がわからなくなることがある。
- ❑ 飲食やトイレが自由にできなかったり、教室が暑かったり、椅子にずっと座っていると体が凝るなどの**環境面や身体面**。
- ❑ 食堂がとても混むこと。
- ❑ 人間関係を良好に保ちたくて、**つつい頑張ってしまう**。
- ❑ たくさんの方がいる空間で一日授業を聞いて帰るだけで、**けっこう疲れてしまう**。
- ❑ 友だちが少ないから、**教室で寂しい気持ちになる**。



「対面授業に行きたくないな～」と思った時、どうしてますか？

- ❑ 家から出れば学校まで行くのも苦ではないので、**予め授業以外の予定も入れて、確実に家を出る**ようにする。
- ❑ 授業料の金額や、大学に行かせてもらっていることを考えて、**意地でも行く**。
- ❑ 「〇時に教室に行く」「〇時から〇時まで授業を受ける」とかの**事実だけを**考えて、「しんどいなあ」とか「めんどくさいな」といった**嫌な感情はあまり思い浮かべない**ようにする。
- ❑ 筋トレする！**筋トレ**をすれば、身体の内側から勝手にやる気が湧いてくる。
- ❑ ハイブリッド型ならオンラインで受ける。
- ❑ どうしても体が動かなくて実習とかでなければ、1回だけ休んでしっかり休養する。ただし1回だけ。
- ❑ 朝の授業は、**ギリギリまで寝て（充電して）行く**。行こうかどうしようか迷う時間を自分に与えない。
- ❑ 「授業で**友達**に会える、お昼も**友達**と食べる」と考えると、対面授業に行きたくなる！



対面授業を受けるコツや工夫は？



- 早い時間に教室へ行って、**ドアの近くの1番後ろの席を確保**する。トイレに行きたくなったらすぐに行くことができるし、何より**人の視線を気にせずに授業に集中**できる。
- 教室の**前の方の席に座って積極的に発言・質問**する。先生に常に見られている位置なので、自然と背筋も伸びて、サボったり寝たり出来なくなるから、集中しやすい気がする。
- 他の人の会話を気にしなくて済むように、**授業が始まる直前に教室に入る**。
- しっかり水分補給をする。途中でお腹が空いた時のために、おやつを持ち歩く。休み時間に**ストレッチ**をする。
- 「この教室の学生達の中で1番授業を吸収するぞ」「この中で1番勉強したのは私だ」と授業後に思いたいという気持ちで、その授業に集中する、のめり込む。
- 大きな声では言えないが、授業中に余裕があるときはレポートのアイデアをメモしたりプロットを書いたりしていた(笑)。授業中であるせいか、意外と集中して書けたりするし、**授業の時間を「何かに集中できる時間」と捉えて教室に行ってみてもいい**かもしれない。
- 通学や教室移動もあつたりと、オンライン授業の時より時間や体力を使うので、**夜はだらだらスマホを見ずに早めに寝て早めに起き、時間に余裕を持って臨むのがいい**と思う。
- 近くの人や同じグループになった人に話しかけてみたり、サークルに入ったりして、**大学に知り合いや話す相手を作る**。
- 最初はめんどくさいと思っても、1～2週間もすれば当たり前になるから、**2学期授業初日こそ気合を入れて学校に行く**。



自分に合ったコツや工夫を試してみましょう！

対面授業を受けていくために…

- **自分が勉強しやすい環境を見つけよう！**
教室の前？後ろ？ドアの近く？窓の近く？
自分が落ち着いて勉強できる場所を確保しましょう。
- **まずは“1日だけ”頑張ってみよう！**
完璧を目指さずに、**まずは一日**学校に行ってみましょう。
一日頑張った自分を褒めてあげましょう。
- **朝起きて外に出る習慣をつけよう！**
生活習慣を作るために、**朝の光**を浴びましょう。
朝は**何かを食べて**、体にスイッチを入れましょう。
- **人の力を借りてみよう！**
誰かと**一緒に授業を受ける**、朝家族に起こしてもらおう等、
人の力を借りましょう。**大学の相談窓口も利用**しよう。

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。**