

## その他

## コロナ禍における学生総合支援室の活動

## —模索的な実践の振り返りと今後の課題—

西 脇 喜恵子

## I. はじめに

2019年12月に世界で初めて感染者が報告された新型コロナウイルス感染症は、わずか数か月のうちにパンデミックとなって世界を覆いつくした。刻々と移りゆく感染症拡大状況とともに、それまで当たり前だと思っていた生活様式、日ごろからよりどころとしていた行動規範や価値観、社会通念といったものが根底から覆されるような衝撃の中で、私たちは明日の见えない不透明で不確実な日々を送ることを余儀なくされた。

そして、のちに「コロナ禍」といわれるようになった感染症流行下での時間は、言うまでもなく大学生活にも大きく影響し、本学の2020年度も入学式を中止する異例のスタートとなった。本来であれば新たな生活に胸躍らせる新入生の笑顔があふれる時期に、閑散とした構内で、教職員は、従来の新年度準備とはまったく異なる新たな修学環境の整備にまい進することになった。全国的に緊急事態宣言が発出されたのを受け、入構を制限し、授業の開講時期を予定より遅らせ、同時に、遠隔でも学べる環境を急ピッチで整えた当時の日々が、昨日のこのように思い出される教職員も少なくないのではないだろうか。

コロナ禍はもちろん、学生生活全般を支援する本学学生総合支援室（以下、「学生総合支援室」という）の活動にも大きな変化をもたらした。学生と触れ合いながら、また、ころところを交わし合いながら、その生活をサポートするという、それまで基本としてきた相談支援のあり方や技法、その活動に関する考え方を、根本から変えざるを得なかったわけだが、途切れない支援を継続するためには、できることとできないことをその場その場で見極めながら、その時点で可能な代替措置や情報提供を模索する必要があった。

あれから約4年、2023年5月には、新型コロナウイルス感染症が感染症法上の5類に移行し、マスクを外した学生たちの活気ある姿が学内に戻りつつある。本稿では、学生総合支援室のコロナ禍での実践を振り返るとともに、この期間に見出された新たな相談支援活動のあり方と今後の課題について述べたい。

## II. コロナ禍での相談支援活動

## 1. 初期対応

2020年度のスタートを目前にして、国の新型コロナウイルス感染症対策専門家会議（当時）が、①換気の悪い密閉空間、②人が密集している、③近距離での会話や発声が行われる、という3つの条件が同時に重なった場での行動は、最も感染拡大リスクと高めるとして、それを抑制する必要があるとの提言を出した。これを受けて、学生総合支援室は、授業が開始されるまでは対面による相談を全面的に一時休止することを決め、新年度開始直前の2020年3月31日に文書を出した。また、対面相談を一時的にでも休止することで不安になる学生が一定数いるだろうことも容易に想像できたため、代替措置として、電話とオンライン、そして、メールによる相談を受け付けることとした。

日本学生相談学会がのちに実施したコロナ禍における学生相談機関の遠隔相談の実施状況等に関する全国調査でも、対面による相談は2020年5月1日時点で4～5割程度まで落ち込み、その後、「対面」に加えて「電話」や「電子メール」「ウェブ会議システム」「オンラインフォーム」等が用いられ、相談や受付の方法が多様化したことが報告されている。

ただし、この全国調査でも指摘されているところだが、遠隔相談は、対面による相談に比べて援助方法が制限され、守秘をはじめとする倫理的な問題への配慮が必要であるため、学生総合支援室では、電話やオンラインによる遠隔相談の開始にあたって、以下のような留意点を添えた上で案内を周知した。また、感染症罹患情報は、感染拡大防止の観点から相談に関する守秘義務の解除対象となり得るため、そのことについても付記した。

※電話相談は、面談とは異なり、相手の表情が見えない中で話をするようになります。面談に比べ、相手の反応が過度に気になったり、不安になったりする場合がありますので、そのときは、遠慮なく申し出てください。  
※オンライン対面相談は、電話相談とは異なり、お互いに顔を見ながら話ができるメリットがあります。その一方で、セキュリティには十分配慮するものの、ネットを通じたつながりになるため、100%万全というわけではない可能性が残ります。  
\*対面に比べて、リアルな感覚がつかみにくいので、疲労感を覚えることがあります。その場合は、予定していた時間よりも早めに終了するなど、臨機応変に対応しますので、遠慮せずに申し出てください。

相談方法を変更するこのような動きに連動して、学生や教職員の不安を可能な範囲で軽減することを目的に、メンタルヘルスに関する情報を提供することとした。危機的なできごとに遭遇した際、人には、混乱や強い恐怖、不安、茫然自失といった反応（気持ちの変化）が生じるとされ、日本では特に2011年に発災した東日本大震災以降、サイコロジカル・ファーストエイド（Psychological First Aid：PFA）と呼ばれる心理的支援が注目されるようになった。2011年にWHOが公開したマニュアルによれば、PFAは、危機を目の前にして動揺し困っている人に、共助的な関係をもとに人道的支持的に対応することが基本とされ、その支援には具体的に以下のようなことが含まれる。

- 実際に役立つケアや支援を提供する、ただし押し付けない
- ニーズや心配事を確認する
- 生きていく上での基本的ニーズ（食料、水、情報など）を満たす手助けをする
- 話を聞く、ただし話すことを無理強いしない
- 安心させ、心を落ち着けるように手助けする
- その人が情報やサービス、社会的支援を得るための手助けをする
- それ以上の危害を受けないように守る

「実際に役立つケアや支援を提供する」ことが直接できない状況にあった入構制限期間にあっては、適切な情報提供が「情報サポート」と呼ばれるソーシャルサポートにつながると考え、当たり前の日常が送れない日々そのものがストレスになり得ることや、そのような状況下ではストレス反応が生じやすいことを説明した上で、ストレスに上手につき合うヒントとして、「規則正しい生活を送ろう」「信頼できる最新の情報に触れよう」「ストレス反応はだれにでも出ることを知ろう」というPFAにつながるメッセージをまとめ、資料「こころの健康と安全を守るために～新型コロナウイルス感染症（COVID-19）にかかる休校期間の過ごし方～」と題して全学に発信した。情報発信に際しては、学内のポータルサイトを活用した。

なお、入学式もないままに大学生活をスタートさせた新生生については、大学のメールアカウントや学内ポータルサイトが利用できない環境にあったため、教学に必要な他の書類等に同封する形で、相談支援に関する必要情報をまとめたフライヤーを郵送するとともに、電話での問い合わせに応じる形をとった。

## 2. 就職活動支援

緊急事態宣言が発出された4月は、例年であれば4年生が就職活動を本格的にスタートさせる時期である。中でも特に看護学科の4年生は、実習先を含む主要な病院で入職試験や面接試験の第一次日程が始まるため、履歴書をはじめとする必要書類の作成、面接練習など、学生課が学科や学生総合支援室と連携しながらサポートにあたるのが常だった。

しかしながら、2020年度は、どの病院も新型コロナウイルス感染症の対応に追われ、入職試験の日程が延期になったり、対面での面接が回避されオンラインで代替されるようになったり、就職試験の内容そのものが変更になったり、就職活動を取り巻く状況が一変した。学生の立場からすれば、実に翻弄される時間が続いたことで、当然のことながら、4年生の不安は大きく、ただでさえストレスが高まる就職活動にあって、より一層心的な負担を強く感じている様子が見受けられるようになった。

そのため、十分な準備があるわけではなかったが、オンラインや電話での面接練習を実施することにし、フォローアップ体制について、学内ポータルサイトで周知した。日本学生相談学会や民間の就活サイトをはじめ、有用だと思われる情報をとりいそぎ収集する中で、オンラインでの面接は、インターネット環境、デバイスの設定、話し方や目線など、対面による面接とは異なる点に気を配る必要があることがわかってきた。また、使用されるオンラインツールによって、例えば入退室の様相が異なること、画面への映り具合によって相手に伝わる印象が異なること等も見えてきたため、そ

これらの情報を随時学生たちに伝える一方、面接練習の前後で語られる不安や心配に耳を傾けた。

### 3. 「新たな日常」のフォローアップ

年度当初の危機介入的な初期対応期間が過ぎ、いわゆる「新たな日常」が始動すると、その慣れない生活への不適応や不満の声が、学生たちから学生総合支援室に届くようになった。

一方、教職員からも学生の気になる様子などについて、共有される機会が増えたため、小中学校のスクールカウンセリングで行われることの多い授業や実技における行動観察、提出物等に見られた特記の確認などを、授業担当教員と相談しながら実施することとした。遠隔相談を主軸としていたこの時期の学生総合支援室にとって、学生のリアルな様子が垣間見えることは、支援の手がかりをつかむ上で有用な機会となった。

このようなことを通じて得られた情報は、学生総合支援室だけにとどめるのではなく、教職員で共有し連携することが必要であると判断し、従来は学生向けに学内掲示物として発行していた学生総合支援室通信を、教職員向けに作成することとした。「コロナ禍における学生の様子と支援」と題したその通信には、コロナ禍での生活やオンライン授業に関する学生の生の声を交え、教育や指導にすぐに活用できる内容をまとめた(図1)。

また、学生向けには「オンライン授業期間を上手に乗り切ろう」と題した学生総合支援室通信を作成し、授業や課題のスケジュールを確認し、生活リズムをつけられるよう、スマホアプリを紹介したり、カレンダーを作成したりする工夫を提案した。学生向けの通信は学内ポータルサイトで発信するとともに、一部対面授業で通学する学生もいたことから、カフェテリアなど学生の目に付きやすい学内各所に掲示した(図2)。

しかし、前学期定期試験期間を迎えた8月頃になると、精神衛生上の悩みに関する相談が徐々に増えてくるようになった。新たな環境に慣れることに必死で、弱音を吐く余裕すらなかった衝撃的で危機的な時期を経て、生活や気持ちが少し落ち着き、やっと不安を表出できるようになったという見方もできたが、定期試験への緊張感と相まって心身に不調が生じたり、試験の結果によっては修学意欲の低下を招いたりする可能性もあることから、教職員向けに「前学期終了に向けてのお願い」として文書を発信した(以下、一部抜粋)。

#### ●前期試験前後のフォローについて

6月以降、精神衛生上の悩み相談が増えています。オンライン授業に慣れ、日々取り組むべき課題も一定に整理されてきた中で、孤独感や不安感、不全感を明確に実感できるようになったのだらうと思います。

このうち、不全感(毎日一生懸命課題をやっているが、果たして、これでいいのだろうか、自分はちゃんとできているのだろうか、手ごたえを感じられず、達成感も得られないといったような感覚)については、前期試験前後に注意深く見守る必要があると考えています。これまでの学習成果を一定に発揮できる学生にとっては、前期試験がいい意味で気持ちの区切りになっていくのだらうと思いますが、反対に、結果が残せない学生にとっては、それまでの時間が無駄だったように見え、無力感にさいなまれたり、学習意欲を低下させたり、それがひいては修学継続の問題につながっていく可能性も考えられます。

先生方にも、ぜひ細やかな声かけをお願いするとともに、小さな変化でも「あれ?」と思うことがあれば、支援室にご一報いただければ幸いです。

#### ●学習状況不良の学生について

リモート授業、リモート支援の現況にあっては、何が学習不良の原因なのか、その見極めが難しくなっています。

しかしながら、怠学なのか、ネットリテラシーの問題なのか、学力の不足なのか、学習習慣や学習方法の問題なのか、疾患・障害等その他の背景によるものなのか、その見極めを今のうちにしておくことができれば、後期以降の学修について、方策が見出しやすく、学習意欲の向上にもつながるだらうと思います。

例年であれば、教科書やプリントをもって支援室を訪れる学生たちが増える時期ですが、感染症の都内罹患患者数が高止まりしている中で、学生に対し、来室を積極的に促すことは難しい面もありますので、場合によっては、Google Meetなどオンラインツールを使って、学習に関する相談・支援をしていくことも検討したいと思えます。

学習状況が不良で、学習に関する側面からの支援が必要だと思われる学生がおりましたら、気兼ねなく支援室までご連絡ください。

その後、後学期の授業開始とともに、学生総合支援室は、対面による相談を再開した。感染防止対策を万全にする必要があったため、相談室には飛沫防止のためのアクリル板を設置するとともに、①咳や発熱などの症状があった場合に

表1 2020年度の学生総合支援室の活動と運用

月	学事等	学生総合支援室の活動と運用
4月	入学式中止 緊急事態宣言発令 (4月7日～5月25日) オンライン授業開始(27日～)	対面による相談を全面的に一時休止(代替措置として電話による相談を開始)(1日) メンタルヘルスのための資料「こころの健康と安全を守るために～新型コロナウイルス感染症(COVID-19)にかかる休校期間の過ごし方～」を全学配信(1日) オンラインによる遠隔相談を開始(7日) 就職面接練習の遠隔対応(電話とオンライン)を開始(13日) 新入生向け相談案内と関連リーフレットを郵送(15日) メールによる相談を開始(15日)
5月	緊急事態宣言解除	対面による相談を全面的に一時休止継続
6月	対面授業一部開始	対面による相談の原則一時休止を継続(対面授業で通学している学生への対応は一部再開) 学生総合支援室通信「オンライン授業期間を上手に乗り切ろう」を全学配信 教職員向けに資料「コロナ禍における学生の様子と支援」を配信 一部授業で学生の行動観察や提出物の確認
7月		対面による相談の原則一時休止を継続
8月	前学期定期試験と補充教育	対面による相談の原則一時休止を継続 教職員向けに「前学期終了に向けてのお願い」を配信 定期試験の別室受験用スペースとして学生総合支援室の貸出
9月	前学期再試験 入学選抜者試験開始(27日～) 後学期授業開始(28日～)	対面による相談再開(23日)と感染防止対策への協力要請(遠隔による相談と就職支援は継続) 入学選抜試験受験時の配慮関係書類を作成、運用開始
10月		オンラインによる学外研修会への参加開始
11月		入学予定者向け「修学上の支援希望調査票」をオンライン授業対応仕様に変更し発送開始
12月		入学予定者の在籍高校との連携
1月	緊急事態宣言発令(7日～3月21日)	「障がい学生支援」から「バリアフリー支援」へ学内用語を変更
2月	後学期定期試験と補充教育	
3月	緊急事態宣言解除 学年末再試験	

は入室不可, ②入退室時には手指消毒, ③マスク着用, ④真正面に座らない, ⑤時間短縮などの一定要件を設け, 遠隔による相談方法も継続することとした。

なお, 2020年度の学生総合支援室の主な運用については表1を参照されたい。

#### 4. SDでの話題提供

2020年度後学期の相談方法をその後も維持し, オンラインツールが教学上でも標準装備される中で, 社会全体が「ソーシャルディスタンス」や「三密」回避に慣れ, それが新たな行動規範となったかのような時期を迎えた。対面する場が限定された生活は, 社会適応のよい学生には, ときに不自由さを感じさせるもので, それに関する訴えが学生総合支援室には相次いだ。その一方, 大学入学以前から社会への不適応に悩んでいたであろう学生たちにとっては, 人と密にかかわらないことを公的に認めてくれる「ソーシャルディスタンス」が快適な社会との距離感になっているようだった。

しかし, 2021年度に入り, 原則対面授業に切り替わると, 「ソーシャルディスタンス」の影に上手に隠れながら大学生活を送っていた学生たちの間に, 授業や友人関係にうまくのれない様子が見られるようになっていった。将来的に, 対人援助職を目指す本学の学生たちにとって, 人とのリアルなかわりはキャリアの基盤になるため, オフライン生活に不適応を呈する学生たちのフォローに追われることになった。

このような状況を踏まえた上で, 2021年度のSDでは, 「大学の危機と学生支援～コロナ禍の2年を振り返る～」と題して話題提供を行い, コロナ禍前後での変化, 新たに見出したものと喪失したものの, 危機をチャンスに変えていく考え方などを教職員間で共有した(図3)。

## 5. コロナ禍の副産物と今後の課題

コロナ禍での相談支援活動を振り返るには、遅きに失したかもしれないが、コロナ元年といわれる2020年度に入学した学生が、卒業を迎えるこのタイミングだからこそ、やっと落ち着いて、これまでの足跡と向き合うことができた。目標や目的をもって修学し学位取得を目指す学生たちに向き合う高等教育機関にとって、今日決めたことを明日には変更せざるを得なかったコロナ禍の日々は、今思い返してもあらためて激動だったと実感する。また、「困った人がいたら、苦しんでいる人がいたら力になろう、助けよう」と言われて育ってきた私たちが、「ソーシャルディスタンス」の名のもと、感染症に罹患し不安に駆られる人がいても、まずはその人から離れましょうといわれ、助け合うことの難しさをつきつけられたことは、やはり大きなパラダイムシフトだったと言える。その中で、マスクという、ある意味の仮面をつけ、時にはパソコンのカメラをオフにして、相手の正体が見えず、こちらの正体も見せない対人関係の中で大学生生活を送らざるを得なかった学生たちが、しかし、着実に卒業と国家資格の取得を目指している姿が感慨深い。

2021年度SDで話題に挙げたとおり、新型コロナウイルスは、生物学的な感染力のみならず、心理的社会的な感染力が強く、大きな爪痕を残した。学び合いの場の喪失、「個」ではなく「孤」の強調、社会性の獲得の難しさなど、負の側面も多分にあったが、今後にも目を向け、よりよい支援を目指すために、ここでは、副産物としての恩恵を課題とともにいくつか確認しておきたい。

恩恵の一つは、やはりオンラインツールの導入だ。外出がままならず、家にも気の休まる居場所がなかなか見当たらない学生にとって、オンラインは外とつながる大事なツールとなるだけでなく、「ネット友」と呼ばれるインターネット上の人間関係（ときに会ったこともない友達だったりもするが、それ）が生活を送る上での重要な存在となり得ることなども、この機会に再認識することができた。また、もともと大学に足を運ぶことが物理的に難しい保護者や卒業生とも、オンラインであれば、容易につながることができるのもありがたい副産物となった。さらには、保護者は自宅から、学生と教職員は大学からオンラインでつながる形で三者面談が実現したのはコロナ禍あってこそで、これは今後も利便性の高い面談方法として継続させたいと考えている。

ただ、オンラインは、守秘や安全面の担保という点でリスクがあり、慎重な配慮が必要であることも実感した。画面では見えないところに何があるのか、つながっているとはいえ、手の届かないところで例えば希死念慮が語られたときに安全をどう確保できるのか、この点は倫理的に責任のとれるか否かの見極めが必要で、今後の課題として残された。そのため、2024年度からはいったん原則対面による面談に戻しつつ、遠隔による相談の利点とリスクを精査していきたいと考えている。

次に、コロナ禍の恩恵として挙げたいのが、学内連携体制の充実である。学生総合支援室が、心理相談を主に担当する「学生相談室」から、バリアフリー支援、キャリア支援などに範囲を広げ、現行体制になった背景には、学内教職員との連携と多くの協力があつた。この連携協力体制が、コロナ禍で不安を共有し、ともに乗り越えようという思いを分かち合ったことで、それまで以上に充実したものとなったと感じている。

このほか、学生との間で「支援—被支援」の関係だけでなく、困った状況をともに乗り越えていく「協同の関係性」（山本、2020）を成立させることができたのも大きかった。2020年8月に発行した学生総合支援室通信「オンライン授業期間を上手に乗り切ろう」で紹介したスマホアプリのツールに関する情報は、実は学生から教えてもらったものを、了解を得て活用した。学生には、日ごろから、ただ支援を受けるだけでなく、自分自身も社会の役に立ちながら困難を乗り越えてほしいと考えていた中で、それが実現できたことは有意義で、学生総合支援室として新たな支援のあり方を考える契機となった。

先行きが見えなかったコロナ禍のトンネルもようやく出口にたどり着いた。この4年間の経験を明日への相談支援に存分に活かすために、今後も模索と実践を続けていきたい。

## 文 献

- 1) 岩田敦子, 横山孝行, 栗田七重 ほか. 遠隔相談実施状況に関する調査報告. 学生相談研究. 2022; 42 (3): 230-252.
- 2) 金吉晴, 鈴木友理子 監訳. 心理的応急処置 (サイコロジカルファースト・エイド) フィールドガイド. 2011.
- 3) 山本耕平. 「支援—被支援」から協同の関係性へ—当事者主体の精神保健福祉を目指して—. 立命館産業社会論集. 2020; 56 (1): 63-74.

### 私たちが 知っておきたいこと

今回のコロナ禍は、教職員にとって従来の教育指導ができない緊急事態ですが、学生たちにとっても、本来あるはずだったキャンパスライフを喪失する大きな体験になっています。今、一部通学再開に対する不安や、逆に通学できないことへの不満が表出されているのは、喪失による心的反応とみることもできます。喪失を乗り越え、生活を再構築するには他者との支え合いが必要です。

支援室には、授業や教育指導、支援のあり方について、多様な声が届いています。学生たちが今、置かれている状況下で、何を感じているかを知ることが、教学上の大事な手がかりになっていきます。

本資料は、学生たちの声を情報として整理し、教育指導や支援に役立てていただくことを目的としています。

ご不明な点がありましたら、学生総合支援室までご連絡ください。

今の生活で快適なこと	今の生活で不便なこと
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自宅の慣れた環境で学習できる</li> <li>• 通学に時間をとられなくていい</li> <li>• 近い対人距離が苦手な学生や病気療養中の学生はむしろ大学生活にコミットしやすい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 先の見通しや予定が立たない</li> <li>• 自己管理が難しい</li> <li>• アルバイトやサークルができないので気分転換ができず生活が単調</li> <li>• 就職活動に不安がある</li> <li>• 国試の準備が思うように進まない</li> </ul>

もともと対人関係が苦手な学生、通学に長時間かかる学生、病気療養が必要な学生にとっては、遠隔での学生生活はむしろストレス低減につながっています。他方、私たちがそうであるように、先の見通しが立たないことや予定をコントロールできないことに、ストレスを強く感じている学生が少なくありません。例年、学習についていけない、思っていたような大学生活ではなかった等の理由で、特に新入生はドロップアウトしやすい時期ですので、学生を孤立させないためにも、こまめに連絡をとって、つながりを保つことが大切です。

## 2. 遠隔授業への学生の反応 —オンデマンド型—

2020年6月 学生総合支援室 3

メリット	デメリット
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自分のペースで取り組める</li> <li>• 動画を一時停止できるので、ノートへの書き取りや資料確認がしやすい</li> <li>• 再生速度を遅くすることで先生の話がわかりやすく聞き取れる</li> <li>• わかるまで何度も見ることができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ノートをとる、問題を解くといった時間がないと、集中力がもたない</li> <li>• 「いつでもできる」と思うと、逆になかなかやる気にならない</li> <li>• 配信期間が短くて、ほかの課題に追われていると視聴が間に合わない</li> </ul>

ふだんから学習に苦勞している学生の中には、板書や書き取りが追い付かず、授業中に（褒められたことではありませんが）スマホの音声メモ機能を使ったり、写メを撮ったりすることで、復習できる情報を確保している場合も少なくありません。オンデマンド教材は、その点で使い勝手がよく、わからない部分を何度も繰り返し視聴できる利点があります。「対面授業になっても、講義の様子を動画で撮影し、一定期間公開してもらえると、復習教材に使えてうれしい」といった声も届いています。

## 3. 遠隔授業への学生の反応 —ライブ配信（双方向）型—

2020年6月 学生総合支援室 5

メリット	デメリット
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 対面授業と同じような感覚で受けることができる</li> <li>• わからないことをオンタイムで質問できる</li> <li>• 家族以外の人と話ができる貴重な機会になっている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 通信環境が不安定で画面がフリーズしたり音割れしたりした時は情報を一部とこぼしてしまう</li> <li>• 先生が説明している該当箇所を資料で見つけられないうちに授業が進んでしまう</li> <li>• 質問するタイミングがつかめない</li> <li>• スピードが早く追いつけない</li> </ul>

ライブ授業は、対面授業と同じような感覚があり、人とのつながりを実感できたり、「何限目だな」と時間を意識する機会にもなっているようです。ただ、接続不安定で授業の受信が途切れた場合に備え、とどこどころで質問タイムを設けていただくといいかもしれません。また、スマホで参加する場合は、「ここを見てください」と言われても、画面がよく見えないといったことが起きているようです。「ここ」といった指示詞ではなく「資料の何ページを見てください」「スライドの右側に書いてあります」のように具体的な言葉で指示していただくとうれしくなります。

図1 教職員向け学生総合支援室通信「コロナ禍における学生の様子と支援」より一部抜粋

学生総合支援室通信 **MINAMADO**  
2020年6月

### オンライン授業期間を上手に乗り切ろう

～たくさんの情報と複雑なスケジュールを上手に管理するヒントをお伝えします～

オンライン授業が始まって、1か月あまりが経ちました。はじめは慣れないことにドキドキしたり不安を覚えたりしたスタートだったかと思いますが、少しずつその生活にもリズムが出てきた中で、さて、今度は次のような悩みを抱えていませんか。

**授業動画に教科書、資料、AP、メール…と、確認することがたくさんで大変！これで通学が再開したら、スケジュール管理、どうしたらいいの？**

**いつもなら友達と助け合いながら課題ができたのに、それができなくて途方に暮れる思い(´▽`)みんな、どうやってるのかな？**

**動画の公開期間が短くて、視聴がおいつかない。何度も見返して時間をかけて見たいのに…**

**通信環境が安定していないから、途中で画面が止まったり音割れたり、先生の話がうまく聴き取れない(；▽；)**

**先生が説明してくれる録や手元を見ながら授業を受けたいけど、オンライン画面ではよく見えないな。**

**テレビだと字幕がついているけど、授業の動画って字幕がないんですね。先生の話が頭に入っていないのは、だからかな。**

解決のヒントは次のページへ！

学生総合支援室通信 **MINAMADO**  
2020年6月

### 週間カレンダーを作ろう！


これまでは、決まった時間に決まった教室に行けば、なんの苦労もなく授業を受けることができました。1年生も大学入学までの学校生活は、基本的に時間割に沿って動いていたと思います。でも、今年度前期は、オンラインを使って自宅で授業を受けることになり、6月からは、そこに、一部通学する時間も混じってくるので、自分自身で学習のスケジュールをコントロールする必要が出てきました。

また、授業のスタイルや、課題の提出方法も科目によってさまざまです。授業形式は、決まった時間に参加しないと受講できないライブ授業があったり、自分の都合に合わせて視聴ができるオンデマンド型授業があったり、中には資料を読んで課題に取り組み自学形式のものもあります。「課題の提出をもって出席とする」という科目もありますから、課題の量も全体的に増えているのではと思います。

その中で、時間を上手に使いながら、期限に遅れることなく課題を提出できるよう、**週間カレンダーを作って予定を書き込んでみてはどうでしょう。**

支援室で作成した週間カレンダー例はこちら→

\*希望者にはメールでお送りすることもできます\*



予定が終わったところに、印をつけたり、色をつけたりすると、自分がやるべきことがより明確になりますよ。


### リマインダーを活用しよう！

本学のアカウントを使って、Google カレンダーに予定を書き込み、リマインダーをセットしている人も多いと思いますが、LINE や Twitter にもリマインダーサービスがあるのをご存じですか。

例えば、授業開始の10分前、課題提出の前日などに、通知が来るようにセットしておけば、「あ！忘れてた！」を防ぐことができます。

**LINE のリマインダーサービス:リマインくん**

「〇〇の授業」と入れると、どのくらい前に通知すればいいかを、リマインくんが聞いてくれます。希望日時を伝えると、その時間にリマインドしてくれるので安心です。音声入力もできるので手軽に使えます。



**Twitter のリマインダーサービス:「Remine」**

指定の時間になると、Twitter のリプライ機能で予定を教えてください。Remine にアクセスして、Twitter ID でログインすると、簡単にセットできます。

学生総合支援室通信 **MINAMADO**  
2020年6月

### 音声読み上げ機能を使ってみよう！

**Word や PDF に読み上げ機能があるって、ご存じですか？**

「たさんの資料を読み込むのは大変！」という声をよく聞きます。中には、もともと長文理解が苦手という人もいます。

あまり知られていないかもしれませんが、Word や PDF には音声読み上げ機能がついています(バージョンによっては別のアプリをインストールする必要があります)。専門用語や、PDF の構成によってはうまく読み取ってもらえないこともありますが、文字だけがたさん並み資料の場合は、便利ツールになりますよ。

**Word の音声読み上げ機能(Windows 版)：**

「校閲」のタブをクリックすると「音声読み上げ」が出てきます。そこをクリックすると読み上げがスタートします。

**PDF の音声読み上げ機能(Windows 版)：**

「表示」のタブをクリックすると「読み上げ」が出てきます。そこをクリックすると「読み上げを起動」と出てきますので、クリックしてください。もう一度、「表示」→「読み上げ」と進むと、「このページのみを読み上げる」「文書の最後まで読み上げる」と出てきますので、いずれが必要な方をクリックすればスタートします。

このほか、Google 翻訳の「カメラ入力」で資料を「スキャン」すれば、音声で読み上げてもらうことが可能です。

### わからないことは一人で抱えず誰かに聞こう！

在宅での時間が長くなると、自分一人で行き詰まったり、家族に聞いて終わりにしたりしてしまうことも少なくないのではと思います。

当たり前のことのように、こういってこそ、わからないことがあれば、授業担当の先生やアドバイザーの先生、学生サポートセンターのスタッフに連絡をして、確認をしましょう。感染拡大状況に応じて、なかなか先の見通しが立たない現状ですが、誰かに話をすることで不安や心配が取り除かれることもあります。一人で抱えず相談してくださいね。

学生総合支援室は当面、以下の時間帯で開室いたします

平日(祝祭日を除く) 10:00～16:30

✉ [gakuso@tauaac.jp](mailto:gakuso@tauaac.jp)

電話(直通) 03-6703-7002

\*別件対応中で電話に出られないこともあります

図2 学生向け学生総合支援室通信「オンライン授業期間を上手に乗り切ろう」

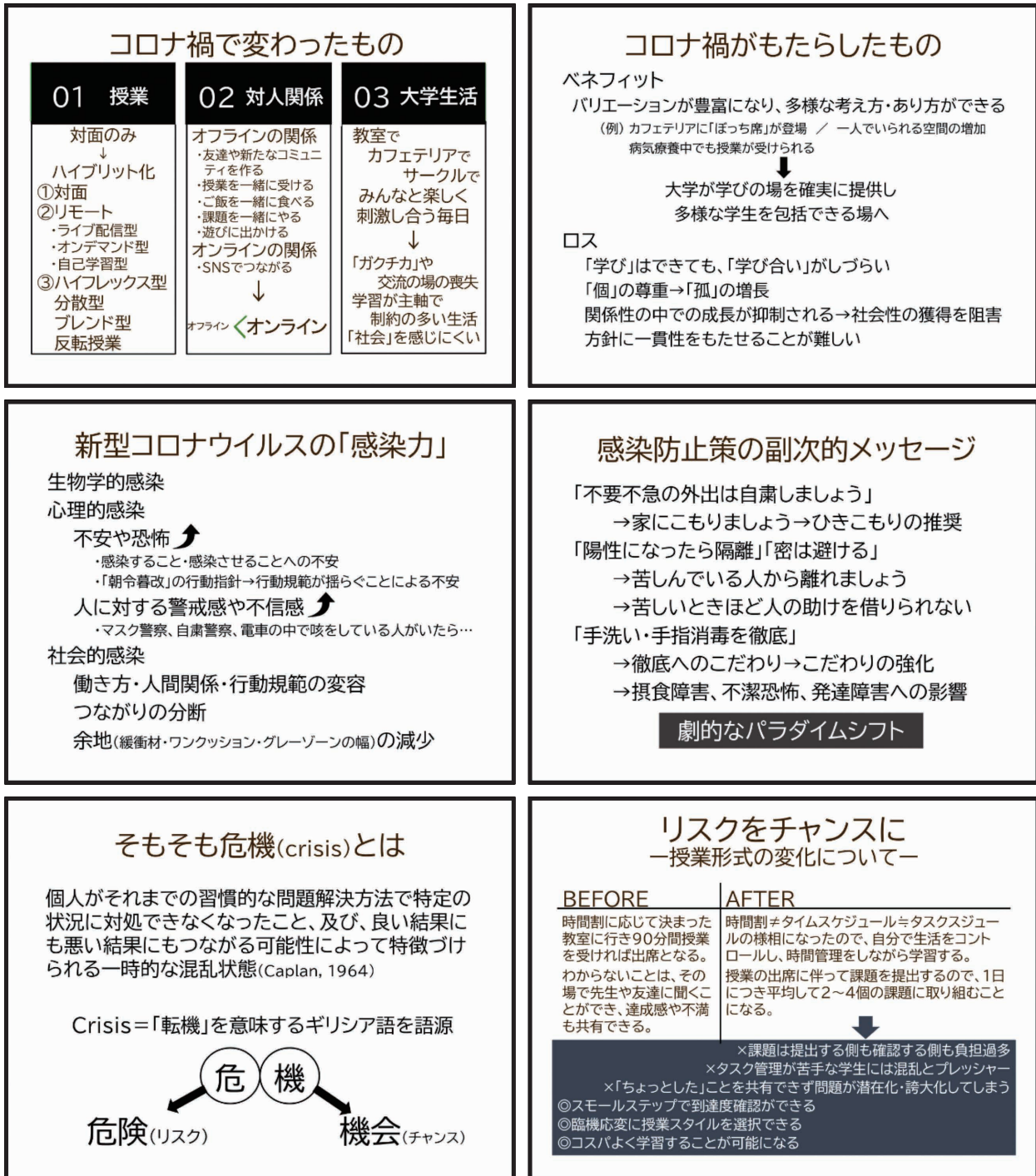


図3 2021年度SD資料より一部抜粋