

『オンライン授業と上手に付き合おう』



最近、相談室では「オンライン授業が大変」という声をよく聞くようになりました。課題の増える時期に入り、苦しい方もたくさんおられるのでは？ そこで、**オンライン受講の特徴**をまとめてみました。

教室と違い、視線は目の前の画面だけに集中しがち。
→目や脳が**疲れる**。肩こりなど。
→集中力が続かない。
🐾睡眠、休憩、軽い運動を大事にしよう。短時間の昼寝も有効。



対面授業時よりも、人前で話すこと、発表することに**緊張する**。質問しにくい。
🐾他者の反応が分かりにくく、安心感が得られにくい。少しは慣れるかも？



オンデマンド授業や課題が溜まり、締め切りに**間に合わない**。
🐾対面授業時より多くの時間を必要とする場合もある。優先順位をつけ、やることリストの毎日更新を。作業時間は余裕を持って設定し、余った時間で好きなことをしよう(ただし短時間が吉!)。とにかく着手! がんばれ~!



他の人の様子など、**情報が入りにくい**。情報共有しにくい。
🐾喋らなくとも人という時間や、ちょっと雑談することは貴重。対面授業が始まるまでは、意識して情報を探しに行こう。探せば、新しい雑談の場もあるかも? 学外の人とでもOK。

- 🍀特に、学生生活やPC操作に慣れておらず、気軽に聞きあえるような友人を作る機会の少ない1年生は、大変だと想像します。
- 🍀学科の授業の傾向や、通信状況の安定度、受講する環境や生活自体が落ち着いているか等によっても、大変さは違ってきます。
- 🍀一人暮らしの場合、気分転換や生活リズム維持に工夫が必要かもしれません。
- 🍀興味や余裕があれば、「タイムマネジメント」、「タスク管理」、「スケジュール管理」などについても、調べてみるのはいかがでしょうか。

ひとりひとり状況は違うので、苦しい時にはぜひ一度ご相談ください。相談室では、それぞれの方に合う状況改善の方法と一緒に考えます。オンラインの今学期をなんとか乗り切っていきましょう!