

学生相談室便り～No. 6～

2020年8月7日
駒沢女子大学・駒沢女子短期大学
学生相談室

こんにちは、駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。

まもなく夏休みを迎えようとしています、いかがお過ごしでしょうか。

今年度は異例尽くしのスタートとなり、1人ひとりがこれまでとは違った形での学びに励んできたことと思います。長い休みを活用して、疲れをリフレッシュできると良いですね。

一方で、夏休みを目前に、溜めてしまった前期授業の課題に苦勞している人が多い時期ではないでしょうか。また、例年とは異なる生活様式が求められていることから、夏休み中の過ごし方についてもさまざまな悩みを抱えている人がいるのではないかと思います。

そこで今回は、前期を気持ちよく締めくくり、充実した夏休みを送るためのアイデアをご紹介します。

～*～*～*～

【もうすぐ夏休み！でも…こんなお悩みはありませんか？】

お悩み①：前期の課題



毎回の授業で出された課題がたくさん溜まっている。授業によっては期末課題まで出されて山積み状態。ちゃんと終わらせられるか心配で夏休みどころじゃない！

課題提出までのスケジュールを確認しましょう。また、完璧にこなすことも大切ですが、まずはとにかくやり遂げることを目標に、今できる範囲で取り組んでみましょう。



<スケジュール管理>

スケジュール管理の方法については[学生相談室便り No.3](#)でご紹介しているので、是非ご覧ください。取り組まなければならない課題の量や提出日を目に見える形にし、把握しておくことが大切です。

<100点より合格点の目標の設定>

「すべての課題を完璧に仕上げて提出しなければ」と考えるあまり、苦しい思いをしていませんか？すべてを完璧にこなすことは、現在のような異例の環境下ではもちろん、通常通りの大学生活であっても簡単なことではありません。まずは、合格点の「課題を終わらせて提出すること」を第一の目標にし、今の自分にできる範囲で取り組んでみましょう。

こんなにも大変な状況の中で、今日まで前期授業を乗り切ってきたことだけでも本当にすごい！頑張ってきた自分を認め、褒めてあげてくださいね。



★ 注意！

課題を提出したつもりでいたのに、操作ミスで提出できていなかった…なんて、残念な事態は避けたいですね。そのために、課題の提出確認を行いましょう！特に、Google classroom での「完了としてマーク」の押し忘れには要注意！

お悩み②：夏休みの生活リズム



長期休暇っていつも昼夜逆転しちゃう。この夏も生活リズムが崩れそうで心配…。

後期も遠隔授業なので、夏休みに生活リズムが崩れると後期が始まってからがつらいかもしれませんね。無理なく生活リズムを維持するために、こんな方法はいかがですか？



起きる時間を一定に

後期も遠隔授業で早起きの必要がないので、夏休みも1限開始の9時を目安に起きられれば十分かも？

ルーティン生活を心がける

朝一番のコーヒーや寝前のストレッチ等、一日の始めと終わりをルーティン化するだけでも生活リズムの崩れを防止できそうですね。

何かを中心にした生活パターンを

前期中は遠隔授業が生活の中心だったように、夏休み中も生活の軸となるものを決め、それに取り組む生活が送れるといいですね。

お悩み③：夏休みの過ごし方



この夏はどうせほとんど出かけられないよね。用事がないと外出する気も起きないし、いつもなら心待ちにしてた長期休暇もずっと家の中じゃむしろ憂うつ…。

遠出は難しいかもしれませんが、近場で少しでも外の空気を吸えるといいですね。また、家の中で有意義に過ごす方法も考えてみましょう。



例えば…

●外出する理由を作る

コンビニに売っているアレが食べたい、ポストにはがきを出しに行こう等、些細なことでOK！

●必ず達成できそうなゆるい目標を1つ決める

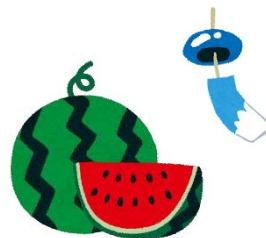
週〇回ご飯を作る、〇時には起きる等、無理のないレベルで！（※生活リズム維持にも役立ちます。）

●何か1つのことをきわめる

勉強、筋トレ、料理等、今までチャレンジしそびれていたことをこの機会に！

●課題に追われない時間を大切に

あえて何もしない時間を作ることも大切です！



～*～*～*～

いかがでしたか。前期は、前代未聞の事態で心身共に疲れを感じている人が多いのではないかと思います。本当にお疲れさまでした。夏休み期間中も生活のリズム等に気を付けながら、後期に向けてころとからだを整えていけると良いですね。遠隔授業は後期も続けられますが、皆さんの大学生活を援助できるよう、後期もお便りを発行していきます。ご相談したいことがありましたら、後期にお電話でご連絡ください。お待ちしております。