

京都文教大学・京都文教短期大学
学生相談室

〒611-0041

京都府宇治市榎島町千足 80

TEL : 0774-25-2843

FAX : 0774-25-2944

<http://www.kbu.ac.jp/kbu/gakusou/>

学生相談室だより



7月に入りました。

みなさん、オンライン大学生活をどのようにお過ごしでしょうか。

PC 操作には、ある程度慣れてきた方もいると思いますが、
身体的・心理的な疲れを感じてきた方もおられると思います。

今回は「**オンライン疲れ**」についてお届けします。

文字のやりとり

- ・文字の情報が多くなるため、注意・集中しておかないと大事な連絡を見逃してしまうのではないかと、**緊張状態**が続きます。
- ・緊張が続くと、**注意力・集中力が低下**してしまいます。



身体

- ・自分が見られているということを意識的・無意識的に感じてしまうため、**ずっと同じ姿勢で固まったまま**になりがち。
- ・一定時間、ただ前方を見るだけで、**目の負担**も大きい。



物理的・時間的 空白

- ・今までは、授業ごとの教室の移動や、プリントを配るちょっとした時間など、「**空白**」がありました。遠隔授業では、ずっと同じ場所で同じ姿勢で画面に向かっていきます。
- ・**物理的・時間的「空白」がない**ことで、常に授業に集中していなければならないと、気持ちのリフレッシュや切り替えの機会がなくなってしまいます。

視覚

- ・対面に比べて、**身振**などの**非言語的な情報**が減るため、**相手と場を共有することで生まれる安心感を得にくく**、ストレスを感じやすくなります。また自分が伝えたい内容が伝わっているか、不安になることもあるでしょう。
- ・自室で、画面に相手の顔が大きく映し出されると、**自分の領域を侵害されている**と感じる場合もあります。
- ・画面でたくさんの顔と向き合うと、一人一人の表情や動作が気になるなど、**視覚情報が多すぎて、思考力や作業性が低下**してしまいます。
- ・**自分の顔が映り続ける**バーチャルな環境では、**逃げ場がない**ように感じることもあるでしょう。

対策



- ・**身体感覚を大切に**
文字や言葉のコミュニケーションになりがちなので、身体感覚を大事にしましょう。
⇒**ストレッチ・深呼吸**を取り入れる。
- ・**オフラインを作る**
一日中家の中にいると、**オン・オフの区切り**がつきにくいです。
⇒ PC やスマホから物理的に離れて、**リフレッシュ**する時間を作る。
- ・**カメラ機能をオフ**にできるなら、最初だけオンにして、あとはオフにする。

学生相談室では、現在、原則オンラインで相談をお受けしています。
オンラインが負担にならないように気をつけながら、学生生活のサポートをしていきます。



学生相談室では、カウンセリングのほかにも、いろんな体験をしていただけます。ひとりでも、友達と一緒にでも、気軽にお越し下さい。(現在、お休み中です。)

箱庭

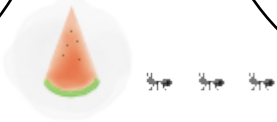
砂の入った箱の中に自分の世界をつくってみませんか。
こころのなかに生まれる感じを味わいましょう。

事前申込み：電話かメール、
学生相談室受付まで。
場所：学生相談室

心理検査

自分の性格や興味関心について考えてみませんか。

事前申込み：電話かメール、
学生相談室受付まで。
場所：学生相談室



サロン室のご案内 (現在、閉室中です。)

疲れたとき、静かに休憩したいとき、気持ちを落ち着かせたいとき、ひとりで過ごしたいとき、どうぞ自由にご利用下さい。

本や雑誌を置いてあります。

開室時間：9:00～17:00

場所：1号館3階(学生相談室の隣)



- 所在地 -

- 開室時間 -



曜日	担当名	開室時間
月	山路・海老瀬	9:00～17:00
火	山路・海老瀬・北川	9:00～17:00
水	山路・海老瀬・北川	9:00～17:00
木	山路・海老瀬・小坂	9:00～19:00
金	山路・湯川・北村	9:00～17:00

相談を希望する方は、開室時間を参考に來室または電話・メールにてご予約下さい。

TEL:0774-25-2843
Mail:gakusou@po.kbu.ac.jp

Kyoto
Bunkyo
University