

2020年8月

## 留学生のためのカウンセラー通信 No. 16

保健管理センター 留学生担当カウンセラー 生田 かおる

### オンライン授業という空間

春学期のオンライン授業がもうすぐ終わります。

対面授業との違いは何でしょう。皆さんにとって教室とはどんな所だったのでしょうか。思い出してください。教室に入るときに感じたこと、考えたことを。友人が席を取っておいてくれて、手を振って席に招いてくれるなら、私たちは安心して教室に入ることができるでしょう。一緒に座る人がいない学生にとっては、1人で座っている自分を、周囲はどうみているのが気になり、安心できない場所になる可能性があります。

語学の授業で指名されて答えられなくて、顔が真っ赤になり、それを周囲の人に見られて恥ずかしい思いをした人。答えを間違えたとき、周りの人が笑ったので、もう授業に行きたくない、と思った人もいたかもしれません。

対面授業では、周囲の視線が気になります。1人で座っている学生、答えを間違えたことで恥ずかしい経験をした学生の中には、教室に行くのが嫌だ、怖いという学生が少なからずいます。

オンライン授業では、ゼミ等の少人数授業以外は、自分の姿をオフにして授業に出席することができます。寝起きで、パジャマのままでも授業に出席することが可能です。ドラえもののどこでもドアを手に入れた感覚です。通信への負荷の観点から、授業中の発言はチャットが推奨されています。皆の前で発言できなかった学生の中には、チャットなら発言できる人がいます。そこは、周囲の視線を気にしなくてよい、安心できる空間といえるかもしれません。

教員側からオンライン授業をみると、どうでしょうか。自分の顔が映ったモニターに向かうと、どこに視線を向けてよいのか戸惑います。モニターに映った自分の顔にがっかりもします。学生が一人でも顔出ししてくれると、学生に視線を合わせ、学生の反応に合わせ授業を進められるので助かります。反応がないことは、人を不安にさせるものです。通信トラブルで授業を受信できなかった学生のために、オンライン授業は録画が推奨されています。録画されることで、授業は受講生以外の視線をも気にする空間になりました。教員の緊張は高まります。

今月は、オンライン授業という空間で起きていることを考えました。

毎日、パソコンに向かい授業を受け、たくさんの課題に取り組む生活で、無理すぎで、ストレスを感じている人がいることと思います。コロナがもたらす生活の変化に疲れている状態で、頑張りすぎること、心と身体はストレス状態です。集中力がない、決められない、よく考えられないといった問題に困っている方。睡眠や食生活のことで困っている方もいらっしゃることでしょう。このような時は、安心すること、リラックスすることが大切です。

ストレス対処に有効な情報を下記にご用意しました。ご覧ください。

コロナから身を守る 今できることを一歩ずつ

日本赤十字社

<https://www.youtube.com/watch?v=bEP7yV0jMz8>

落ち着くための三つの方法

ストレスマネジメント学会

<https://www.youtube.com/watch?v=uR4h3kbjbAs>

眠りのためのリラックス

ストレスマネジメント学会

<https://www.youtube.com/watch?v=8Bw1BKmSzyM>

カウンセリングの予約は電話、Emailにて可能です。

**Email: [hokenkanri-soudan\\$ynu.ac.jp](mailto:hokenkanri-soudan$ynu.ac.jp) (\$ を@に変更)**

**Tel: 045-339-3153**

HPをご参照ください。