

# カウンセリング室だより

## カウンセラーのひとり言

### 「オンライン授業を振り返る」

カウンセラー 水内良子

3月になりました。春休みに入り、ホッとしている人も多いのではないのでしょうか。今年度は、コロナ禍で大学生活においてもこれまでとは全く異なることがたくさんありました。特にオンライン授業は、学生さん達のみならず、授業をする先生方、そのシステムを作り学内に周知しないといけない職員の方々など、大学に関わる全ての人達にとって、なんとかして乗り越えなくてはならない、危機的でチャレンジングな課題だったと思います。私も他の大学にて非常勤講師として心理学系の授業を担当していました。非常勤講師の目線からオンライン授業を振り返ってみようと思います。

初めての緊急事態宣言が発令され、行き先不透明だった去年の3月の終わりに、突然非常勤先の大学からオンライン授業に切り替えるというメールが届きました。深夜2時に届いたメールに偶然気づき、オンライン授業がどんなものなのか全くイメージ出来ず、その後一睡も出来なかったことを覚えています。最初にイメージしたのは、東進衛星のようなもので、「え？撮影するの？無理、無理」とたじろぎました。結局、これまで授業で使ってきたPowerPointのスライドに音声を添付して動画を作ることにしました。「スライドだけじゃ、伝わらないよねえ」と画像をたくさん使用しすぎて、すごくデータの重いものが出来上がったり、授業の動画をアップする場所を間違っていて、授業開始時間に一齐に「今日は授業がないのですか？」と問い合わせのメールが殺到していたり、色んな失敗もありました。直接、顔を合わせることなく、授業も終わりに差し掛かり、学生さんたちがどのような状態で授業を受けているのだろうかというのがずっと気がかりでした。授業の最後の課題は、「今学期、頑張ったことは何ですか？自分で自分を褒めて、最後を締めましょう」というテーマにしました。「たくさんの課題に追われながらも、なんとか課題提出を乗り切ったこと」、「課題提出のために、スケジュールや自己管理をこれまで以上に頑張ったこと」、「遊びに行きたいと思ったけど、外出自粛を頑張ったこと」、「対面授業とオンライン授業の両立」、「対面授業が再開されてから、お友達作りを頑張ったこと」など、それぞれの大変だった一年と、それに適応しようと努力する姿を垣間見ることが出来ました。

この先どうなるのか、全く見通しが立たなかった去年の3月を振り返ると、確かに大変な一年だったけど、なんとか乗り越えることが出来たという安堵感と“頑張った自分”に対する肯定感が得られた人も多いのではないのでしょうか。九工大の皆さんも、今年一年、自分が頑張ったことを振り返ってみてください。そして、頑張った自分を褒めて労い、来年度に向けて、ゆっくり休んだり、新しいことにチャレンジしたり、有意義な春休みを過ごして下さいね。

### カウンセラーのスケジュール

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池	菊池	水内	山口	小林
飯塚	山口 (AM)	山口	—	菊池	山口
若松	—	—	山口	—	菊池

### カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
1月	69	79	54	202
2月	109	103	44	256

### 【相談窓口（九州工業大学 保健センターカウンセリング室）】

～カウンセリング Web 予約のご案内～

<https://hoken.iimu.kyutech.ac.jp/yoyaku/>

※予約の際に遠隔相談か対面相談をお選びください。

また、何か困ったことがあればメールや電話などでも連絡可能です。

【戸畑】 Tel : 093-884-3065 E-mail : [hok-hoken@jimu.kyutech.ac.jp](mailto:hok-hoken@jimu.kyutech.ac.jp)

【飯塚】 Tel : 0948-29-7513 E-mail : [hok-jhohoken@jimu.kyutech.ac.jp](mailto:hok-jhohoken@jimu.kyutech.ac.jp)

【若松】 Tel : 093-695-6017 E-mail : [hok-sehoken@jimu.kyutech.ac.jp](mailto:hok-sehoken@jimu.kyutech.ac.jp)

# レジリエンスを育てよう

皆さん、コロナ禍の1年間、本当にお疲れ様でした。それぞれの立場で、色々な大変さがあった1年だったと思います。今年度最後のカウンセリング室だよりでは、『レジリエンス』について紹介します。先が見えない不安定な世の中ではありますが、4月からの新生活に向けてお役立て下されれば幸いです！



## 1. レジリエンスとは？

「こころの回復力」のことです。

「失敗しない」力や「くじけない」力ではありません。

落ち込んだり、ストレスを感じたときに「回復する」力と言えます。

## 2. レジリエンスを育むために

レジリエンスはトレーニングすることで向上することがわかっています。ここでは、アメリカ心理学会が提唱している、10の方法を紹介します。

- (1) 自分を支えてくれるつながりを築く
- (2) 危機を、乗り越えられない問題として考えない
- (3) 変えられない状況を受容する
- (4) 現実的な目標を立てて、それに向かって進む
- (5) 自分で決断し、行動する
- (6) 自己発見のための機会を探す
- (7) ポジティブな自己イメージを育てる
- (8) 長期的・大局的な視点で物事を見る
- (9) 楽観的・希望的でいる
- (10) 自分自身を大切にする



### 特徴

- ①思考が柔軟
- ②感情を調整できる
- ③自尊感情が高い
- ④挑戦を諦めない
- ⑤楽観的
- ⑥未来志向
- ⑦興味関心の多様性



レジリエンスが高い人

### 備わっている力

- ①回復力  
困難に直面しても、元に戻る！
- ②適応力  
予期せぬ変化に対応出来る！
- ③緩衝力  
ストレスやショックに耐えられる！

### 編集後記

3月11日で東日本大震災から10年を迎えます。毎年のように大規模災害が発生し、コロナ禍のようなパンデミックも起こり、本当にタフな時代になりました。

PTG(ポストトラウマティックグロース)という言葉があります。辛い出来事を与えるネガティブな面が目目されがちですが、辛い出来事によって深い悲しみや落ち込みを体験した後は、その出来事が自分にとって意味のあるものだったと思える日が待っています。

今すぐは難しいかもしれませんが、いつかコロナ禍のことも笑い話にしていきたいと思います。(Y)