

遠隔授業とのつきあい方



🍀 落ちついて取り組めるように環境を整えましょう



遠隔授業は通学しなくてよい、授業に集中しやすいなどの利点があるという意見がある一方、Wi-Fi がつながりにくい、在宅の家族に気を遣うなど、安心して授業を受けられないという意見もあります。周囲の環境が気になり過ぎると、ストレスが溜まってやる気も削がれてしまいます。できるだけ落ち着いて取り組めるように環境を整えましょう。

🍀 授業や課題への取り組みは、完璧を求め過ぎないこと

遠隔授業では、スマートフォンやパソコンなどの画面を見続けるため、目や頭が疲れるという人も多いはず。疲れが溜まり、生活のリズムが乱れてくると、身体や心への負担も大きくなります。

授業や課題の合間にリフレッシュすることが大切です。お茶を飲んで一息ついたり、軽くストレッチして体を動かすなど、手軽にできることを工夫しましょう。



🍀 毎日のメール確認を習慣にしましょう

授業に関係する大事な連絡やお知らせなどが、大学からメールなどで送られてきます。なかには期日を過ぎると、削除されるメールもあります。

毎日時間を決めて、@mwu.jp メール、info@MUSES をチェックするようにしましょう。

🍀 不安を抱え込み過ぎないように



先生や友人に直接会うことができないため、授業や課題でわからないことがあっても気軽に確認できなくて不安という人もいます。不安を抱えきれなくなると、身体や心の不調などにつながりやすくなります。誰でも不安を抱えて過ごしています。先生に質問する、友人に確認する、人に相談することは、決して恥ずかしいことではありません。メールや電話などで、身近な人たちとのつながりをもつようにしましょう。