



北大生の声
を集めています!!

コロナ禍での 学生生活 「Good Practice」集

Vol.1

2020年度

北海道大学学生相談総合センター
ピアサポートユニット学生相談部門

&

学生相談室

コロナ禍の
今だからこそ



あつまれ!! 北大生の「Good Practice」 つながりあい、支えあおう、北大生!!

Good




Vol.1

● 学生相談部門ピアサポーター（北大生）が、北大生へアンケートを行っています!!
アンケートの内容はコロナ禍の学生生活で「うまくやれている事例」「成功している事例」です。

● コロナ禍でネガティブな情報が多い中、「うまくやれている」「成功している」事例を集めることで、多くの北大生の参考になり、「自分もいろいろ工夫してみようかな」というような前向きな気持ちになってもらえることを願いながら作成しています。

北大生同士が「Good Practice」でつながりあい、支えあいながらコロナ禍を乗り越えましょう!

contents

- 
1. 全般の先行きへの不安
 2. 履修や授業への参加
 3. 寂しさや孤独
 4. 新しい人間関係に関する不安
 5. 経済的な不安
 6. 自分やご家族・知人の感染予防
 7. 生活リズム
 8. 運動不足の解消

以下のQRコードから皆さんの声、
引き続き募集しています!



北海道大学学生相談総合センター
ピアサポートユニット学生相談部門&学生相談室



1. 全般の先行きへの不安について



全般の先行き(対面授業の再開やサークル活動、就活など)への不安について、よい対策やうまくいっている取り組みがあれば教えてください

思い詰めないこと

オンラインでサークル活動
を行っている。
ブレイクアウトルームを
使いながらメンバーが交流
を深められるようにしている

オンライン新歓として、
インスタライブやzoomでの
説明会を行っている。
数名の新生が入部を決めて
くれた!

貯金をする

北大Wiki図鑑というサイトで
北大の情報を集め、
大学生活のイメージをつかむ

早寝早起きを
心がける

就活では、普段東京に行か
ないといけなところを、
家で終わることができて楽





2.履修や授業への参加について



履修や授業への参加について、良い対策やうまく行っている取り組みがあれば教えてください

他学部履修で、
教室移動を伴わないため、
自由に科目選択できた

課題が辛くなったら
一回休む

オンデマンドは
どんどん先に進めている

時間通りにやらなきゃ
という決まりに
縛られすぎないようにする
と気持ちが楽

週の課題量に合わせて
取り組む時間を変え、柔軟
な時間割にしている

友人と連絡を取り合い、授業
や課題についての確認を行う

オンライン授業を画面録画
している。聞き逃しや
理解不足があっても、
後で復習できるし、
テスト勉強の役に立った





3. 寂しさや孤独について



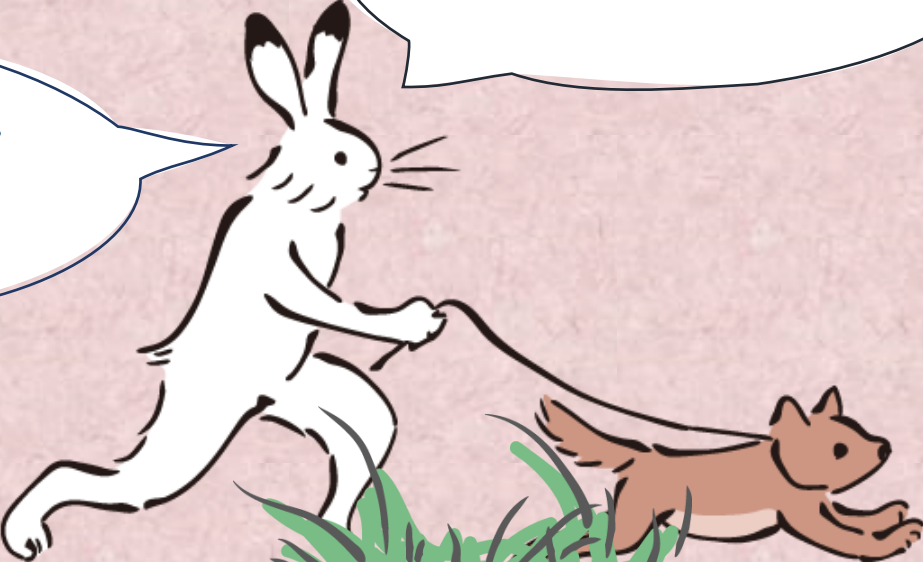
寂しさや孤独について、良い対策やうまく行っている取り組みがあれば教えてください



友人や家族と長電話をする

Twitterで
同じ新生と交流する

友達と外でお散歩
をしている



音楽を聞きながら
レポートを書く

一人で旅行をする

新しい趣味に挑戦
することで紛らわす

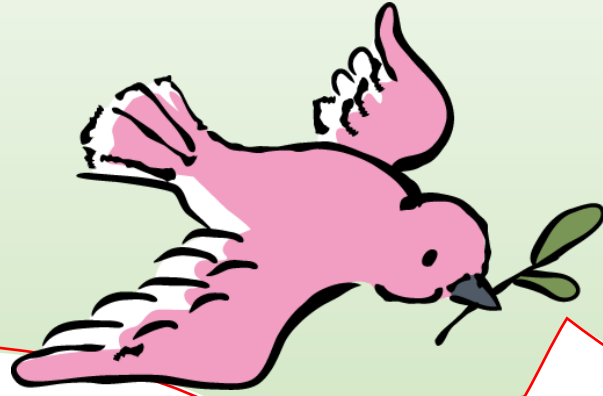




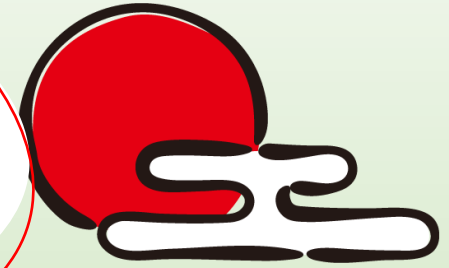
4.新しい人間関係に関する不安 について



新しい人間関係に関する不安について、良い対策やうまく行っている取り組みがあれば教えてください



zoomでのオンライン授業の後、そのまま残ってトークタイムをする授業があるので、友達がむしろ増えた



対面での活動が始まる前にSNS上でやりとりする

Zoomでサークルの歓迎会&交流会をした

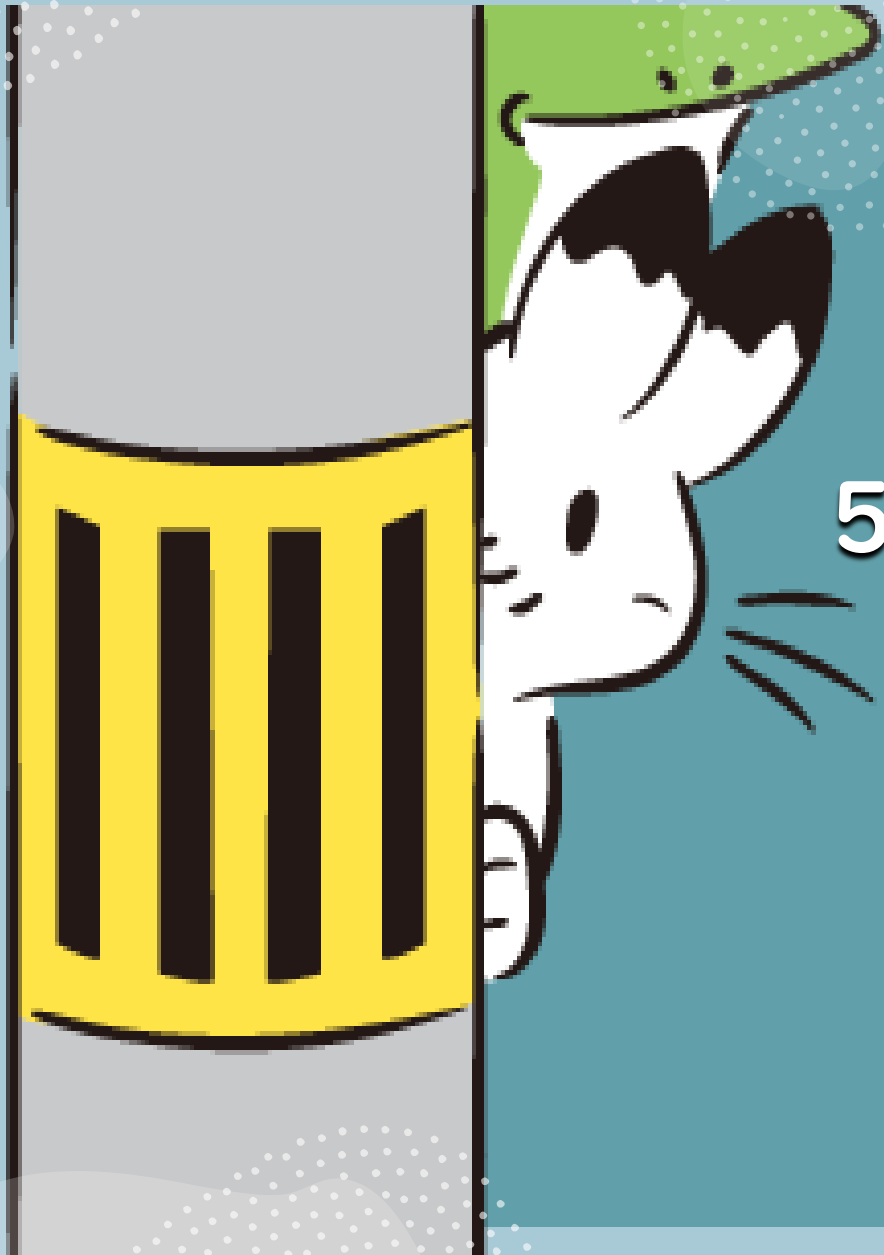
Twitterで同じ基礎クラスの学生や趣味が同じ学生を探して北食でランチを取った

以下のQRコードから皆さんの声、引き続き募集しています!



部活で話す機会が多い





5. 経済的な不安について

経済的な不安について、良い対策やうまく行っている取り組みがあれば教えてください

コロナ対策をしっかりと
行っているバイト先を見つけた

農業バイトは密にならず、
季節柄需要があった

大学で案内している
日本学生支援機構の奨学金に申し込んだ

自宅でできる
アルバイトをしている

給付金の申請をした

節約の感覚を
身につけた


自炊で食費
を抑える





6. 自分やご家族・知人の 感染予防について

自分やご家族・知人の感染予防について、良い対策やうまく行っている取り組みがあれば教えてください



アルコールでの消毒
を心がける

帰宅後はすぐ
シャワーを浴びる

マスクをつけ
極力出歩かないように
している

重症化しやすい方
との接触を避けている

マスクをつける
運動をして免疫強化



毎日手を洗っている



7.生活リズムについて

生活リズムについて、良い対策やうまくいっている取り組みがあれば教えてください

目覚ましをベッドから離れたところに置くことで、必ず立ち上がって起きることができて早起きになる

研究室に1日1回無理やりにでも行く

朝おきたら布団を畳む

必ず1回は外に出る

日光に当たるようにする

お風呂に浸かってリフレッシュするようにしている

NHKの語学番組を放送時間に視聴している

3食食べるようにしている

だいたいの起床・就寝時間を決めてルーティーンをつくるようにしている。ただし、体調が悪いときには無理をしないと決めている

用事を午前中にかためる



8.運動不足の解消について



運動不足の解消について、良い対策やうまくいっている取り組みがあれば、教えてください

部活に行く

HIITという屋内
トレーニングがおすすめ！

歩こう、どこか
行こう、歩こう
を意識している

家でできるストレッチ
をYouTubeを参考に
やっている

近くのスーパーへの買い物は
自転車ではなく徒歩で。運動
量としては大して変わらない
けど、ゆっくり外を歩くこと
で気分転換になる

スクワットする

以下のQRコードから皆さんの声、
引き続き募集しています！





皆さんの
経験募集中!!



皆さんの経験が
学生の皆さんの役に立ちます

つながりあい、支えあおう、北大生!!