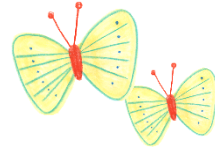


## 在宅でのオンとオフ



コロナウイルス感染症対策により、遠隔授業での学生生活が始まり、数か月。そろそろ慣れてこられたころでしょうか。

働く人々の間でもリモートワークの導入が広がる中、ある調査によるとリモートワークをしている人の74.7%が「仕事とそれ以外のメリハリをつけにくい」と回答したそうです。それに対し、リモートワークをしていない人では59.3%。在宅での仕事は、オンとオフの切り替えに、より難しさがあるようです。（セイコー時間白書2020・セイコーホールディングス）。

大学生のみなさんも、在宅で授業を受け、課題を提出する生活の中で、オンとオフの切り替えの難しさを感じていませんか？今回は、切り替えのヒントをいくつかご提案してみます。



### ○スペースを整える

生活スペースで授業を受けたり課題をこなしたりすることになりますので、散らかっているとなかなか集中しづらいと思います。片付けて集中できる環境を作ったり、授業に関係するものだけ机の上に出すようにしてみましょう。物理的に可能なら、生活のスペースと学習のスペースを分けてしまうのもよさそうです。

### ○ルーティンをつくる

これまで、出かける準備をして大学まで通うことがルーティンとなり、授業に取り組むスイッチが入っていたかもしれません。在宅での受講だと、この切り替えのルーティンがなくなりますね。朝の時間にゆとりはできますが、メリハリはつけにくくなりそうです。

そこで、ご自身の日常生活に合わせて、ルーティンをつくってみましょう。たとえば、通学していたころと同じ流れで朝の準備をしたら、机のまわりを整えて授業開始を待つ・コーヒーを1杯いれて気持ちを落ち着ける、など。うまくオンに切り替えるきっかけになるかもしれません。



また、今日はこれで終わり！というときのルーティンも決めておくと、オフへの切り替えになりそうです。外へ散歩に出て、パソコン画面から離れてみるのもいいかもしれませんね。

### ○身だしなみを整える

遠隔授業では、ついつい部屋着のまま受講してしまう方もおられるかもしれません。在宅でも通学するときの服に着替えたり、髪を整えたりすることで、気持ちが引き締ま

りうまく授業モードに入る手助けになるでしょう。授業が終わって部屋着に戻れば、オンからオフへの切り替えにも役立ちそうです。

### ○空気の入れ替えやストレッチを

ずっとパソコンの前に座りっぱなしになっていませんか？ひとつの授業が終わったら、窓を開けて換気したり、肩を回してストレッチしたり、体を少し動かしてみましょ。課題に取り組んでいるときは、時間を決めてアラームを設定し、換気したり動いたりしてみるのもいいかもしれません。

### ○休み時間をしっかりとる

授業が終わっても、課題に取り組み始めるとなんとなく夜更かししてしまっ…という方もおられるのではないのでしょうか。オンの状態がずっと続くと、心も体も疲れてしまいます。昼休みをきちんと設定する・〇時には就寝する・日曜日は自由時間にする、など、意識して休みましょ。心と体をオフにするために、ゆっくりにバスタイムを取ったり、ストレッチをしたりして、リラックスするのもいいでしょう。



在宅での大学生活、すでにいろんな工夫をされて、ペースができてきた方もいらっしゃるでしょう。メリハリが難しい毎日が続きますが、好きなことを楽しむ時間や、安心できる人とのコミュニケーションの時間も大切にしながら過ごしてくださいね。

#### 参考

- ・セイコー時間白書 2020・セイコーホールディングス

<https://www.seiko.co.jp/timewhitepaper/2020/detail.html>

- ・在宅ワークでオフからオンに切り替える5つの技（「くらしと仕事」）

<https://kurashigoto.me/column/swbkb/>

- ・みんなどうしてる？在宅勤務時のオンとオフの切り替え（「excite ニュース」）

[https://www.excite.co.jp/news/article/Asaio\\_90225/](https://www.excite.co.jp/news/article/Asaio_90225/)

- ・在宅ワークがきつと捗る！『オン』『オフ』を上手に切り替える方法と眠気解消ストレッチ（「キナリノ」）

<https://kinarino.jp/>

文責・非常勤カウンセラー 井上

この文書の著作権は、九州大学キャンパスライフ・健康支援センター学生相談室に帰属します。無断引用、無断配布、無断転載を禁止します。