

# 2021年度授業 受講サポートガイド②

授業サポートプロジェクトチーム



この作品は、クリエイティブ・コモンズの表示 - 非営利 - 改変禁止 4.0 国際 ライセンスで提供されています。本資料を利用するには必ず出典を明記していただきますようお願い致します。

カラダとココロをリフレッシュしましょう

# 今回みなさんにお伝えしたいこと

- 遠隔授業では、カラダを動かす機会が少なくなります
- 同じ姿勢が続くと、心身に不調をきたす恐れがあります
- 心身の健康に注意して、意識的にリフレッシュするようにしましょう

# 遠隔授業は動かない!?

遠隔授業では意識しないとカラダを動かしません。通常の対面授業と比較してみましょう。

## 遠隔授業

~ 8:50	準備・座る
8:50~10:20	1講目
10:20~10:30	次の授業準備
10:30~12:00	2講目
12:00~13:00	昼休み・ご飯
13:00~14:30	3講目
14:30~14:40	次の授業準備
14:40~16:10	4講目
16:10~16:20	次の授業準備
16:20~17:50	5講目
17:50~	今日の分終わり



## 今までの学生生活

~ 8:50	通学
8:50~10:20	1講目
10:20~10:30	移動
10:30~12:00	2講目
12:00~13:00	昼休み・ご飯
13:00~14:30	3講目
14:30~14:40	移動
14:40~16:10	4講目
16:10~16:20	移動
16:20~17:50	5講目
17:50~	帰宅

# カラダを動かさないうで遠隔授業を受け続けると…

カラダに不調が…



ココロに不調が…



本当に怖い

# 「スマートフォン症候群」



- スマートフォン症候群とは……
  - スマートフォンの長時間使用により生じる症状の総称です
  - 主な症状に、肩こり、ドライアイ、ストレートネックがあります
  - ストレートネック**は重症化すると外科的処置が必要になる場合があります
- 詳しくはリンク先のPDFファイルを参照してください

「スマートフォン症候群」を知っていますか？  
(山梨県立大保健センターだより)



「健康ステップアップーパソコン・スマホとの上手な付き合い方ー」  
(北星学園大学医務室65号)



心身の不調もスマートフォン症候群も  
予防が第一

体を動かして

意識的にリフレッシュしよう!



# ストレッチしよう!

ストレッチの方法を知ろう



# はじめに

- 紹介するものは、カラダとココロの不調への予防法の一例です
- 自分には合わないと思うものは無理に実践する必要はありません
- 何事もやりすぎは逆効果になる可能性があります
- 具体的な症状がある場合は、速やかに専門機関に相談してください

ストレッチの説明は、『東京ストレッチ物語(厚生労働省)』を参考にしています

# ストレッチのポイント

- はずみをつけずにゆっくりと伸ばします
- 痛みを感じるところまで伸ばさないでください
- 大きい筋ほど長く伸ばし、10～30秒間続けます
- 交互に2回ずつ行うとよいでしょう
- 呼吸は止めずに自然に行ってください
- 伸ばしている部位に意識を向けてください
- 笑顔で行ってください

URL先の動画を見ながらやってみましょう。

[https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo\\_stretch\\_00.html](https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo_stretch_00.html)



# 首がしんどい

- スマホを見るときに、  
首を前に傾けていませんか？  
下を向く姿勢になっていませんか？

## 【ストレッチの効果】

血流がよくなり、脳に酸素を  
送りやすくなります

URL先の動画を見ながらやってみましょう

[https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo\\_stretch\\_03.html](https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo_stretch_03.html)



首をゆっくり回して、血流を改善

# 上半身がしんどい

- 長時間のPC使用で前かがみに  
なっていませんか？

## 【ストレッチの効果】

カラダを伸ばし、血流を良くすることで  
筋肉のこわばりが解けることがあります

URL先の動画を見ながらやってみましょう

[https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo\\_stretch\\_01.html](https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo_stretch_01.html)



上半身を伸ばして、筋肉の強張りを解す

# 背中がしんどい

◦PCやスマホを見ていて、  
長時間同じ姿勢になって  
いませんか？

## 【ストレッチの効果】

背中の筋肉や肩を解すことで症状が  
改善することがあります

URL先の動画を見ながらやってみましょう

[https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo\\_stretch\\_02.html](https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo_stretch_02.html)



背中の筋肉を解して血流を改善

# 腰がしんどい

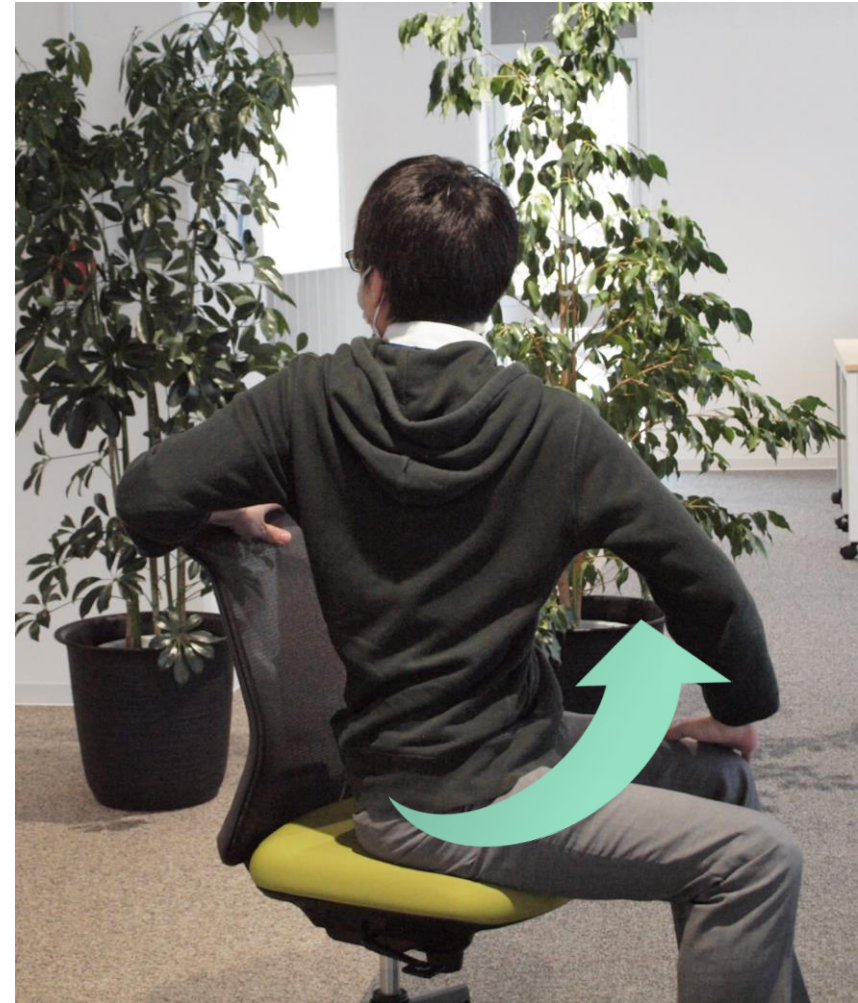
- 休憩時間中に立ち上がらず、  
長時間座り続けていませんか？

## 【ストレッチの効果】

腰回りの筋肉を解すことで症状が改善することがあります

URL先の動画を見ながらやってみましょう

[https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo\\_stretch\\_04.html](https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo_stretch_04.html)



カラダをねじって腰回りの筋肉を解す

# 足がむくんだ

- 食事や水分を十分に取らない状態で長時間座っていませんか？
- 【ストレッチの効果】  
ふくらはぎの筋肉を動かし、  
血液の循環を良くします

URL先の動画を見ながらやってみましょう

[https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo\\_stretch\\_05.html](https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo_stretch_05.html)



足を曲げ伸ばしして、ふくらはぎの筋肉を動かす

# 目が疲れた

- 長時間PCの画面を見続けていませんか？

## 【ストレッチの効果】

ピントを合わせる筋肉の緊張を解します

URL先の動画を見ながらやってみましょう

[https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo\\_stretch\\_06.html](https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo_stretch_06.html)



近いものと遠いものを交互に見て、筋肉を解す



# ストレスを感じる

- 慣れない作業が続いていたり、嫌な気分になったりしましたか？

## 【ココロのストレッチの効果】

呼吸がゆっくり深くなることで、自然と緊張を解くことができます

URL先の動画を見ながらやってみましょう

[https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo\\_stretch\\_07.html](https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo_stretch_07.html)



一人になれる場所で深呼吸する



# 運動しよう

ジョギング・ウォーキング・筋トレ

# ジョギング・ウォーキング・筋トレ始めませんか？

- 外出自粛生活が長引くと体力や筋力が衰えてしまいます
- 健康のためにもできる範囲で、ジョギング・ウォーキング・筋トレを始めてみませんか？



# ジョギング・ウォーキングの注意点

- なるべく人通りの少ない時間帯、場所で行いましょう
- 水分補給はしっかりしましょう
- ジョギング・ウォーキングのあとはカラダを休ませましょう



# 筋トレの注意点

- ジムには行かず、レクチャー動画を活用して自宅で実践してください
- 過剰な負荷は避け、適度にトレーニングしてください
- 負荷をかけたあとは、ストレッチなどで疲労を回復させましょう





# 人と話そう

不安や悩みは共有しよう

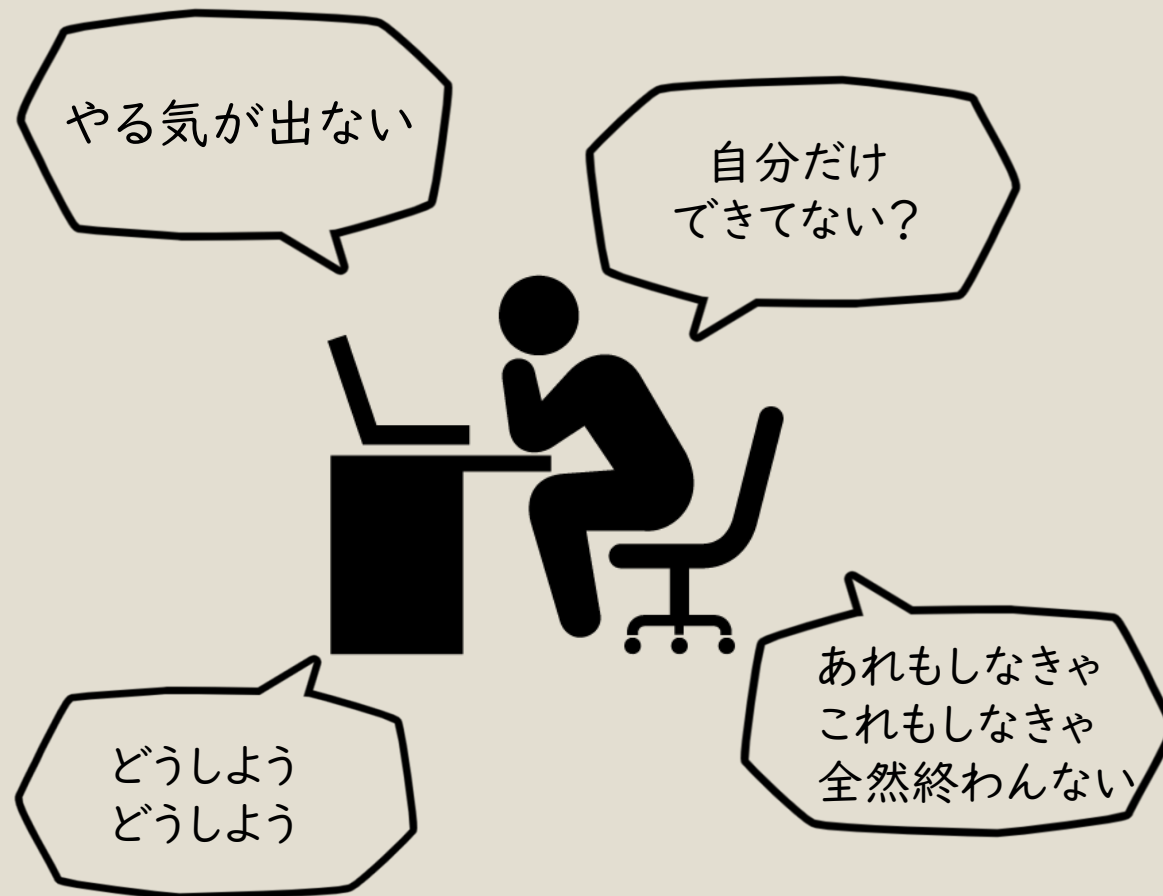
# 1人でいると、不安になってきますね

ずっと1人でいると

勉強のやる気が落ちてしまう

他の学生の様子が分からなくて焦ってしまう

相談できる相手がおらず、不安になってくる



# なので、人と話しましょう

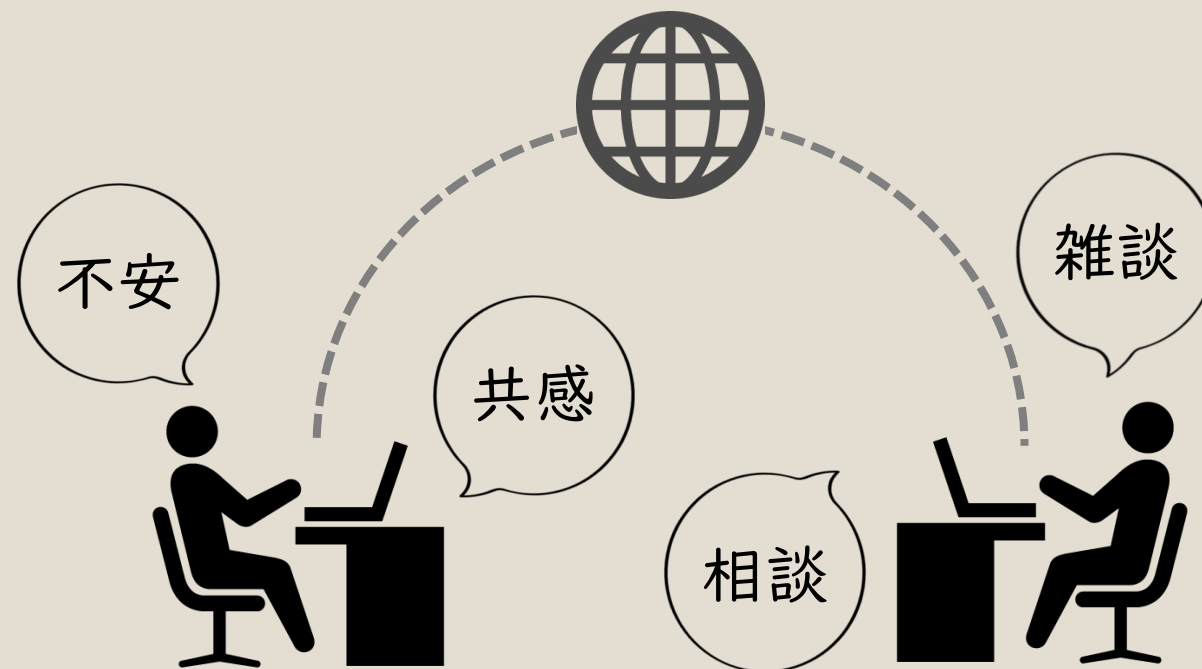
人と話すことで

ストレスが軽減される

不安や悩みを共有できる

ココロの負担を軽減できる

例) ビデオ通話







# 北星の相談体制

北星学園大学では、あなたの抱える悩みや不安について、以下の相談窓口を用意しています

※該当する窓口にお気軽にご質問・ご相談ください

# 遠隔授業で困ったときは…

## ■情報の確認

- 北星CGW

<https://cgw.hokusei.ac.jp/>

- 総合情報センター：遠隔授業関連ページ

<https://cgw.hokusei.ac.jp/ipc/enkaku/>

- 北星学園大学・北星学園短期大学部Moodle：全学生用e掲示板

<https://moodle.hokusei.ac.jp/course/view.php?id=9436>

- 授業サポートプロジェクトチーム：Twitter @ELS\_hokusei

[https://twitter.com/ELS\\_hokusei](https://twitter.com/ELS_hokusei)

# 遠隔授業で困ったときは…

## ■窓口

- 教育支援課：A館1階
  - 平日 8:45～17:00
  - 11:30～12:30は休憩時間



# 悩みを抱えたときは…

○連絡先：学生相談室《対面相談・電話相談》

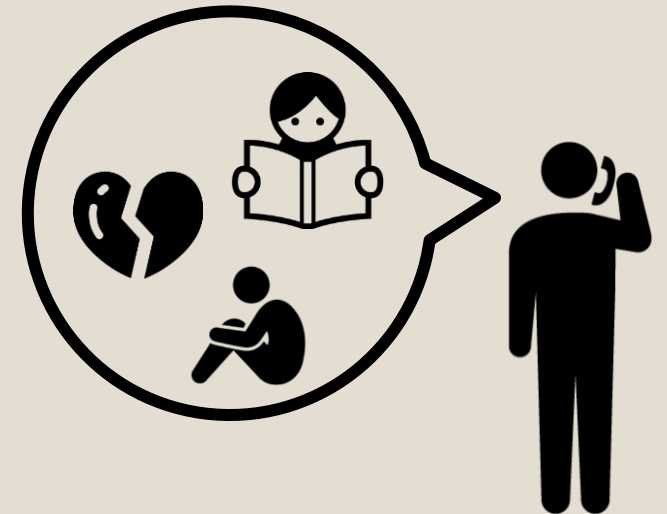
○  : [gakuseisoudan@hokusei.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@hokusei.ac.jp)

○  : (011)891-3929

○対面による相談は「予約制」です。

○学生相談室の詳細：

<https://cgw.hokusei.ac.jp/lila/166772/>



# どこに相談したらいいかわからないときは…

- 連絡先：総合相談窓口

-  : [madoguchi@hokusei.ac.jp](mailto:madoguchi@hokusei.ac.jp)

-  : (011)891-2731

電話で「総合相談窓口へ」と伝えてください。





# 次回は…

OneNoteの活用方法をご紹介します。プリンタがない人必見!