

大学の危機管理ステージがⅠに下がり、大学内にも賑わいが戻ってきています。今後も感染予防意識を持ちながらにはなりますが、大学生として精一杯充実した時間を持てると良いですね。



コロナ禍における学生主体のまちづくり活動

経営情報学科 教授 鈴木克典

札幌における新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の拡大、いわゆるコロナ禍に見舞われてから、あと数ヶ月で2年が経過しようとしています。その間、本学における感染症拡大防止対策については、学生・教職員ともに、それぞれの立場・視点において苦慮し、既に十分にご承知おきのことと思います。

さて、私のゼミ (専門演習Ⅰ・Ⅱ) では、例年学生が主体となって、東北 (被災地) 応援、新さっぽろショッピングセンター調査を中心に、様々なプロジェクトを手掛けてきました。これらのプロジェクトは、いずれも学生が学外にて実践的に活動を行うもので、必然的に人と人の接触を伴うものとなります。そのため、コロナ禍の2年間、現場での活動 (後者のプロジェクトは形を変更して実施) は中止としていました。様々な実践的活動ができることに共感を得て、私のゼミを志望する学生も少なくない中、活動が従来通りにはできず、悔しい想いを抱いている学生を見ることは、一教員として非常に残念でなりません。

そのような中、「学生の力を借りたい」という趣旨の話が、私のもとに多く寄せられるようになってきています。例えば、昨年よりゼミ生が協力・応援することで取り組んでいる「きよた StayHome 応援プロジェクト」があります。このプロジェクトは、まさにコロナ禍だからこそできるプロジェクトになりますが、大人視点での情報発信に限界を感じ、「大学生=若者」ならではの情報発信力が大きく期待されているのではないかと考えています。実際に、ゼミ生を見てみると、SNS 世代にあって、動画も含めた画像撮影 (「〇〇映え」?) や編集を得意としている学生も多く、楽しみながら制作し、その出来上がりは見た人の目を惹く素晴らしい作品ばかりであると個人的には感じています。実際の SNS 発信力の効果は、周辺の評価にお任せしますが、ゼミ生による活動が微力ながらコロナ禍で頑張っている方々の商売や活動の少しでもお役に立つことができればと願うばかりです。

ところで、学生による活動は広く捉えますと、一般的にはまちづくり活動と言ってもよいのではないかと思います。「まちづくり」は、かつて漢字も入り交じった表記で使用されることが多かったのですが、その概念は近年、広がりかつ多様化してきていますので、ひらがな (のみ) で表記されることが多くなっています。また、「まち」は「つくる (作る、創るなど)」ものではなく、「育てていくもの」、「(一緒に) 育てていくもの」として、敢えて「まち育て」、「まち育ち」などと表記することも多くなってきました。その「まち育て」等の言葉にも表現されていますように、学生が「まち」というフィールドで活動をさせていただくことにより「育てて」いただき、「まち」と「一緒に」に「育てて」いけるようになればよいと願っています。





「掃除とマインドフルネス」

今年も残すところ一ヶ月を切りました。年末には大掃除というのが恒例ですが、掃除というと面倒に感じ、仕方なくやっている方もいると思います。でも、実は掃除というのはマインドフルネスのエクササイズにすることもできる作業なのです。

マインドフルネスというのは、「今の瞬間の体験に意識を向けてあるがままに知覚し、それに対する思考や感情にはとらわれないでいる」状態のことを言います。そしてこうした状態には、ストレスを軽減したり集中力を高める効果があるということが明らかになっています。ただし、漫然と掃除するだけではマインドフルネスにはなりません。「掃除する対象（床や机など）と、五感や姿勢といった自分の状態に意識を向ける」こと、そして「雑念が浮かんできたら、雑念が浮かんでいるということに気づいてまた作業に意識を戻す」ことが大切です。

MINDFULNESS



年末のひと時、丁寧に掃除をすることで、部屋だけでなく心もスッキリさせて新年を迎えてはいかがでしょうか？



学生相談室のご案内

◆ 開室時間

平日9時～17時

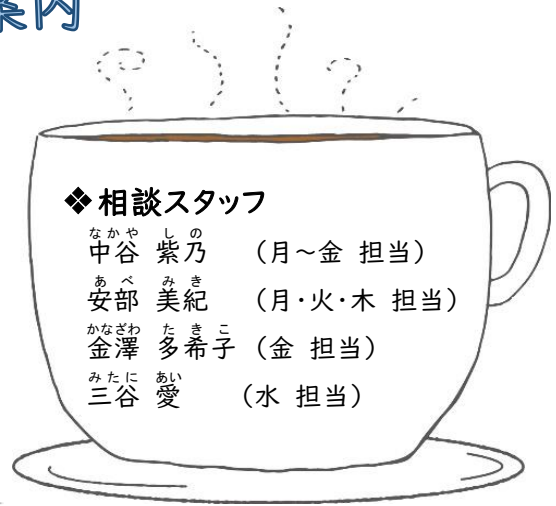
ただし、1月28日～3月30日は春季休業期間のため、開室時間が10時～17時となりますのでご注意ください。



◆ 利用方法

事前予約制。

予約はメールもしくは電話で受けつけています。



◆ 相談スタッフ

なかや	しの	(月～金 担当)
あべ	美紀	(月・火・木 担当)
かなざわ	たきこ	(金 担当)
みたに	あい	(水 担当)
三谷		

*感染状況等により利用方法や開室時間に変更になる場合があります。利用の際には Campus Guide Web の学生相談室カレンダーをご確認ください。



◆ 精神科医による心の健康相談 ◆

月2回、本学教授で精神科医師の田辺等先生による心の健康相談を行っています。精神医学的な立場からアドバイスを受けたいという方は、是非ご利用ください。予約は3日前までに、電話かメールで、学生相談室にお申し込みください。

～今後の予定～

12/13(月)

1/17(月)、1/24(月)

*時間は 13:00～15:00

《編集後記》

学生相談室では、11月からフリースペースの利用を再開しています。現在のところは利用票への記入をお願いしていますが、空き時間を静かにゆっくり過ごしたい方はどうぞお気軽にご利用くださいね。(安)



〒004-8631

札幌市厚別区大谷地西 2-3-1

北星学園大学 北星学園大学短期大学部

学生相談室

直通Tel 011-891-3929

メール gakuseisoudan@hokusei.ac.jp