

★ぴあサポメルマガ5月号★対面授業と「五月病」を考える ～ピアサポーターによる座談会～

2022/05/18 (Wed) 13:40

☆☆☆

対面授業と「五月病」を考える
～ピアサポーターによる座談会～

—————★ぴあサポメルマガ5月号★

今月号の記事では、ピアサポーターによる座談会の内容をお届けします。2022年度より本格的に始まった対面授業やいわゆる「五月病」について、ざっくばらんに話した内容をお届けします。参加したサポーターは学部2～4年の学生3名です。

■目次■

1. 対面授業が始まって
2. 「五月病」について
3. 「五月病」の対策
4. さいごに

◆◆◆

1. 対面授業が始まって

◆◆◆

今年度から、全学的に対面授業が再開されました。4年生以上にとっては久々の、それより下の学年にとっては初めての大学での本格的な対面授業です。今回参加したサポーターはどのように受け止めているのでしょうか。

まず、対面授業が始まることに対してあまりストレスを感じないという意見がありました。大学の対面授業の経験があるのと、卒業論文があり五月病になっている場合ではないという意見です。

一方で、対面授業が辛いという意見もあります。「五月病」という言葉に表されるような5月より、対面授業が本格化した4月の方が辛かった、という人もいました。特にコロナ禍で入学した学年は、大人数の講義が対面になるのはおよそ初めて。また、原則対面授業となるとキャンパスにいる人の量も増え、学食などに人が沢山いると疲れてしまうということです。自分が対面授業に参加することよりも、周りの沢山の人が一斉に対面授業になることにストレスを感じるという意見も出ました。

◆◆◆

2. 「五月病」について

◆◆◆

話はこの時期の典型的な不調として、いわゆる「五月病」へと移りました。「五月病」とは、「5月の連休明けごろ、若年層の間で多発する心身の不調。症状としては、学校や職場に出てこれなくなるといったものが典型的である」（情報・知識 imidas）というものだそうです。

サポーターからは、もともと大学の新生を指して使われた言葉であることに、意外だという声が上がりました。参加したサポーターは、年度の代わり目に特段「変わった」とは感じなかったようですが、対人交流によるストレスや、将来に対する不安などは抱いているようです。

思い返してみれば1年次のAセメスターで見かけなくなった学生がいる、という声や、もしかするとオンライン授業で「五月病」が見えなくなっていた時期もあるのではないかと、という声もありました。

◆◆◆

3. 「五月病」の対策

◆◆◆

それでは、「五月病」のような心身の不調に陥ってしまったときは、どうすればいいでしょうか。サポーター3人で話し合いました。

例えば、やらなければいけないことが多すぎると、無気力になってしまって何もできないことがあります。そういうときは「これもやらなければいけない」と考えすぎるのではなく、できることから手を付けてはいかがでしょうか。また、時間をきめて一旦別のことを行うことも、気分転換になるかもしれません。他にも、うまくできないなかでも、やれたことを考えれば、前向きになれるのではないかという意見も上がりました。また、やらなければいけないことの優先順位を決めるのも一つの対処法だと思います。譲れないところを決めて、その他の部分の負担を減らすことで、満足いく選択ができるのではないのでしょうか。

ちなみに、NHKの記事(「だるい!きつい!つらい!リモート解除でもう“五月病”!?)」では、「五月病」への対策が紹介されていました。例えば、朝起きる時間を一定にする。15分目をつぶる。夕方などにちょっとした運動をするなどです。このように、身体面からのアプローチを試してみてもいいのではないのでしょうか。

◆◆◆

4. さいごに

◆◆◆

サポーターの話の中では、「五月病」という名称についても話がありました。一般に特定の時期の心身の不調をさす言葉であって、病気ではなく、頑張りすぎた分一休みするサインなのではないかという話ができました。

東大には以下のような支援機関もあります。必要に応じて活用してください。

- 総合窓口
- 学生相談所
- 精神保健支援室（保健センター精神科）
- コミュニケーション・サポートルーム
- ピアサポートルーム

授業の課題や課外活動などで忙しかったり辛く感じたりすることもあるかもしれませんが、少しずつ乗り越えていきましょう！

【参考書籍・WEBサイト】

- ・ NHK「だるい!きつい!つらい!リモート解除でもう“五月病”!?’
(<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20220419/k10013589141000.html>)
- ・ 島悟・佐藤恵美「五月病 [メンタルヘルス]」JapanKnowledge Lib 情報・知識 imidas
(<https://japanknowledge.com/library/>)

※2022年5月13日閲覧

【ピアサポートルームのWebサイト/SNSの紹介】

活動カレンダーや活動内容が載っています。ぜひアクセス&フォローしてください！

- ☆HP : <https://ut-psr.net/>
- ☆Twitter : <https://twitter.com/utpsr>
- ☆Instagram : https://www.instagram.com/ut_psr
- ☆公式LINE : <https://page.line.me/joz2558e>
- ☆note : <https://note.com/utpsr>

【ご意見、ご感想をお待ちしています】

みなさまの声をお待ちしております。

<https://forms.gle/qV97bXEiqgKsX946>

上記URLまで、ご意見ご感想をどしどしお寄せください。

【配信停止について】

今後の配信解除を希望される方は、下記のURLから、解除の手続きをとってください。

https://b.bme.jp/bm/p/f/tf.php?id=ut_psr

【バックナンバー公開中】

これまでのピアサポートメルマガの記事は下記のURLから確認できます。

https://b.bme.jp/bm/p/bn/list.php?i=ut_psr&no=1

+++-----+++

東京大学相談支援研究開発センターピアサポートルーム(PSR)

[学生の作るWEBサイト] <https://ut-psr.net/>

[学生Email] mail@utpsr.net

[PSR WEBサイト] <https://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/psr/>

[PSR Email] dcs-peer.adm@gs.mail.u-tokyo.ac.jp

[PSR Tel] 080-9410-0093

+++-----+++