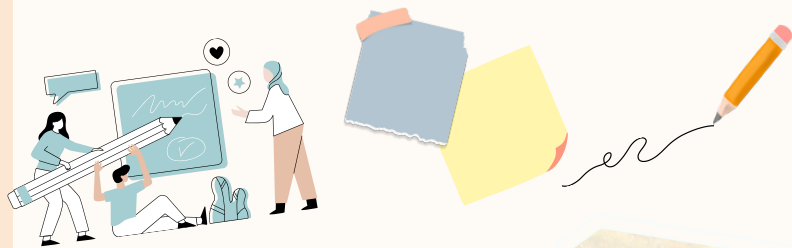
The cover features a light beige background with a large, hand-painted white circle in the center. The circle is surrounded by delicate watercolor-style illustrations of green leaves and small white flowers. At the top center, a green bird is depicted in flight, facing right. The main title is written in a green, sans-serif font within the white circle.

充実した学生
生活を送るコツ
～「コロナ禍の過ごし方
おしゃべり会」を終えて～

ファシリテーション同好会
&
静岡県立大学学生ボランティアセンター

2023.3.発行



～目次～

ワークショップをおこなった背景・・・	3
当日のようす・・・・・・・・・・	4
ここ数年間を振り返って・・・・・・・・	5
参加者の皆さんのことば・・・・・・・・	6
ワークショップを通じて・・・・・・・・	7
&皆さんと話してみても考えた 「あったらいいな！こんな支援」	
主催者紹介と連絡先・・・	8

なぜ、ワークショップをしたか

★今回のワークショップを開催した経緯や目的について
時系列に沿って紹介します。

新型コロナウイルス感染症拡大の影響

↓
経済的・精神的な負担のある学生を対象に
ヒアリングと食料配布を行う

「たべものカフェ」

緊急支援プロジェクトの一環として
2020年7月から開始

ヒアリング

学生の近況や雑談などおしゃべりができるカフェのような
温かい雰囲気を目指す。

↓
コロナ禍で学生の生活はどのように変化し、何を考えたのだろうか。
「たべものカフェ」から学生の経済的困窮・社会的孤立が見え始めた。

それはコロナがきっかけではなく、以前からあった問題。

だが、大学には相談できる場所・仕組みがない……

みんなはどうやって過ごしてきたのだろうか。何が必要なのだろうか。

↓
そうだ、「たべものカフェ」を利用している学生に、
どんなことに困ったのか、どうやって乗り越えたのかも
もっと話を丁寧に聴いてみよう。

↓
そこでこのような場を設けました。

話しやすい場にするために、ファシリテーション同好会の力を借りてみよう

↓
この冊子はそんな学生たちのお話をまとめたものです。
学生たちが「生きのびる」ために必要な支援と
ノウハウをあなたも聴いてみませんか？

コロナ禍の大学生生活の簡単な流れ

- | | | |
|-------|----|-----------------------|
| 2020年 | 4月 | 緊急事態宣言→大学入構禁止、入学式中止 |
| | 前期 | 全面オンライン授業 |
| | 後期 | 少しずつ対面授業が再開 |
| 2021年 | 前期 | 対面授業が多くなるが、最初はオンライン授業 |
| 2022年 | | 対面授業再開（一部オンライン授業が残る） |

～当日のようす～

2023年11月3日 13時～16時 / 静岡県立大学 講義室にて
 ファシ同4名、ボラセン2名、参加者（たべものカフェ利用者）3名

会の流れ

- ・オープニング（あいさつ、ファシ同・ボラセンの紹介など）
- ・自己紹介
- ・アイスブレイク(ジェスチャーしりとりゲーム！)
- ・コロナに対するイメージを話してみよう
- ・これまでのできごとと気持ちを書き出してみよう
- ・休憩
- ・振り返ったものをもとにおはなししよう
- ・みんなの話を聞いておもったことを語ろう
- ・今日の感想

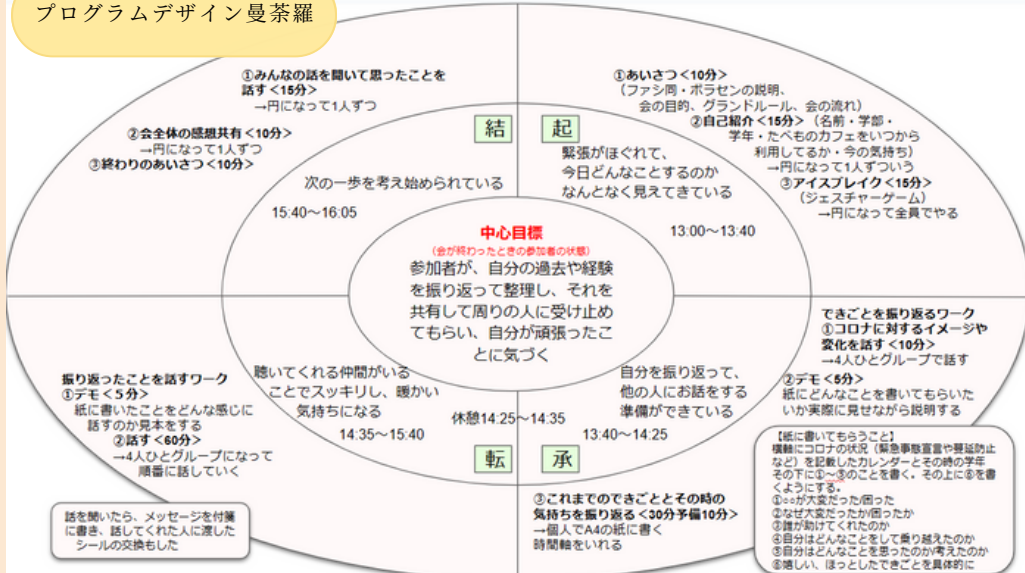


かわいいぬいぐるみたちと一緒に活動しました！

これまでの出来事や感じたことを振り返るワークは、真剣に向き合いつつもお菓子を食べてながらゆったりとした雰囲気でおこないました



プログラムデザイン 曼荼羅



～ここ数年間を振り返って～

参加して下さった皆さんは コロナ禍をどう過ごしてきたのでしょうか

学生Sさんの体験 2019年度入学 薬学部



コロナ禍で困ったこと

- ・長期休みに旅行に行けなかった。行けても閉まっているお店ばかりで楽しめなかった。
- ・飲食店のバイトのシフトが減らされ、退職した。
- ・実習が短縮になった。

2020 1月 授業がオンデマンド方式に
3月 旅行に行けず退屈な春休み
4月 前期の間、地元に戻る
ひたすらバイトの生活
夏休み テスト勉強の日々
10月 実習がはじまる

コロナ禍での楽しみ、よかったこと

- ・人の多いところは行けないため、外で友だちと走るのが息抜き。
- ・オンラインテストに助けられた。
- ・オンデマンド方式になったことで自由に授業を受けることができた。

学生Hさんの体験 2019年度入学 国際関係学部



コロナ禍で困ったこと

- ・オンライン授業が合わず、単位を落としてしまった。
- ・常に一人だったのでストレスで過食してしまった。
- ・地方にいとワクチン接種の情報にアクセスできず打てなかった。

2020 4月 オンライン授業開始
2021 1月 成人式が延期
4月 思い切って休学を決断
7月 岩手で約半年間過ごす
これをきっかけに全国を何か所も回る

コロナ禍での楽しみ・よかったこと

- ・裁縫やビーズ、スケッチなどお家で楽しめる趣味を見つけた。
- ・地方に行くことでコロナに対する価値観の違いに気づけた。
- ・最悪なことも最高なことも経験できた！

学生Mさんの体験 2020年度入学 国際関係学部



2020 4月 大学入学で1人暮らしを始める
オンライン授業開始
5月 実家に戻る、地元の友だちと連絡
をとり安心することができた
10月 サークルに入る
2021 4月 徐々に対面授業が増える
新しく始めたアルバイトが忙し
くなり、授業が辛くなる
アルバイトを変え、学生室に相
談して、解決する

コロナ禍で困ったこと
・オンライン授業で友だち
ができなかった。
・オンライン授業に慣れる
と対面授業(移動)が大変に
感じた

コロナ禍での
楽しみ、よかったこと
・実家に戻ったことで友達と
会えた。
・就職活動がオンライン
になり、楽になった。
・YouTubeにはまるなどお家
時間が充実した！

～参加者の皆さんのことば～

<マイナス面～こんな不安やさみしさがあった～>

- ・慣れないことだらけで不安が大きかった
- ・不安なことを相談できなかった。「みんなも大変だから」と遠慮してしまった。
- ・友達ができなかった、遊べなかった、困ったことがあっても頼れる人がいなかった
- ・人とのかわりが減ってしまってさみしかった、つまらなかった

<プラス面～こうして、乗り越えた～>

- ・推しとか、趣味など、熱中できるものがあったため、精神的にやまないで済んだ、救われた
- ・人とつながり、自ら行動すると、元気を取り戻せた。
- ・共有するだけでも悩みが軽くなった。
- ・自分と向き合う時間が増えたことで、自分らしい自分、自分に合った過ごし方が見つかった。





ワークショップ を通じて



みんな「生きていく」力が
意外とある

「行動してみたら変わった」とか、「自分からは動けなかったけど、誘ってもらえて変わった」とか「楽になった」とか。生きていく力に気付いていないかもしれないけど、気が付いてくれたらいいな～みんなすごい！！
一生懸命に生きているのってすごい！

振り返ってみると
学びや気づきがある

コロナ禍でマイナスに捉えやすい中でも、その時期が過ぎれば何かしらの気づきや学びがあるから、前向きに捉えるのは難しいかもしれないけど、マイナスの時期も無駄じゃない！

何か特別なことをしなくてもいい
何もしていないと焦ったりするけど、自分にとって大事にしたいものを大事にすればいいんだ！

皆さんと話してみて
考えた

あったらいいな！こんな支援

・定期的なアンケート

今どんな状態、どんな気分で、困っていることはあるのか？



↓
・支援へと繋げる

学生の現状を大学側が知れたら必要な支援が分かるかも！
(生活支援、心の支援等)



・学生の交流機会の提供

勉強や課題をするための場所、趣味を共有できる場所、普段関わることのない人とも話せる場所、おさんぽ会…等。

↓
気軽に色んな人と関わると
楽しいかも！

・1人でも落ち着ける場所の提供

友達と一緒に過ごすのもいいけど、一人で居たい時間もある

↓
1人で居やすい環境もあったらいいかも！



～主催者紹介～

学生ボランティアセンターとは？

学生ボランティアセンターとは、
「頼り頼られる関係を社会の中にたくさん作ります」
というミッションを持って2020年から活動している公認委員会です。
ボランティア情報の発信、ボランティアを通じた学生の居場所作り、他の社会
貢献系団体（静岡県内の大学も含めて「社会をより良くしよう」と活動をして
いる団体）との繋がり作りを主に行っています。
現在は1年生2人の学生が主に活動しています。一緒に活動してくれる仲間を募
集しているので、お気軽にご連絡下さい！

ファシリテーション同好会とは？

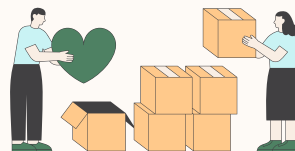
ファシリテーション同好会とは、静岡県立大学でファシリテーションを
学びたい！という人たちの集まりです。
ファシリテーションを学び、実践し、振り返るという3つの軸をもって活動して
います。現在は11人の学生が参加しています。少しでも興味を持った方はぜひ
下記の連絡先にご連絡ください♪

★そもそもファシリテーションって？

ファシリテーションとは人が一緒に何らかの活動する際に、
参加や発言、行動を促したり、話の流れを整理したり、参加者の認識や感情の
一致や不一致を確認したりして、相互理解や合意形成をサポートすることです。
ファシリテーションにより、組織や参加者が活性化し、協働が促進されます。



～連絡先～



ファシリテーション同好会

✉:shizuoka.facilitation.info@gmail.com
Twitter : @facilidoukoukai
YouTube : @user-xk5zo7silk

たよりジョーズたよられジョーズ（静岡県立大学
の学生/教員限定の時間銀行コミュニティ）
Twitter : @tayorintayorun

静岡県立大学
学生ボランティアセンター
✉:pre.volunteercenter@gmail.com
Twitter : @shizubora
Instagram : @shizu_bora

この冊子は、静岡県立大学令和4年度学部研究推進研究費
の助成を受けて作成しました。