

特集
龍大生発

コロナ禍、学生のリアル

コロナ禍の経験や思いを伝え合うことから創る未来

コロナ禍において、学生がとてもしんどい思いをしていることは間違いないんや。僕だけでなく、僕の周りの友達も体調を崩したり、単位が取れなくなったり。

僕は、学部で新入生のサポートをしていたけれど、新入生の様子を見てると、気の毒なほどにみんな必死やった。自分が新入生だったら、ひとりでこれだけのことをこなせたかどうか。

しかし、テレビのニュースやSNSでは、若者がコロナ禍にも関わらず、サークルや飲み会を楽しみ、感染を拡大させているという印象ばかりが強調され、苦しんでいる若者もいるのに、全部ひっくるめて「若者」という大きな主語で語られ、大学生のリアルな生活やそこの思いは報道されない。

おとなも社会もわかっていない。なぜ、こんなことになってるんや？

僕はしばらく考えた。

当たり前やけど、学生のリアルな生活実態を知っているのは、本人たちと親しかいない。それ以外の人には、コロナ禍において学生がどんな生活を送っているのかを知らないんや。

ならば伝えることに重要な価値がある。僕は、映像で学生のリアルな生活実態を伝えようと考えた。

(以上、「龍谷チャレンジ」への応募動機より。2ページへ続く。)

経営学部 河合 祐樹 かわい ゆうき



みんな頑張った1年、



(1ページからの続き)

そもそも、僕自身がコロナ禍の影響を多大に受けた。特に2020年前期は本当に大変だった。

以下は、後期になって障がい学生支援室のコーディネーターさんと話をしたり、僕自身が暴れたり(葛藤したり)、「ヒトデみたいになったり(ヒトデについては、以下参照)」しながら発見した、混乱を乗り切るための「ウラワザ」です。



オンライン授業は、専業主婦(夫)の家事や育児に似ている

オンライン授業の何がしんどいんやろ?って考えてみた。

例えば、家でご飯をつくって洗い物するのって、1回だけやったら、みんなできると思う。でも、毎日ひとりで3食同じ時間につくって、後片づけもとなると、凄くハードで負荷のかかることになると、これと同じように、オンラインで授業を1コマ受けることなんか、なんてことない。でも、毎日授業を数コマ、週に10コマくらい受けて、課題も授業の数だけ出ると、課題が洗い物みたいなものになる。オンライン授業のしんどさって、この孤独感と、同じことの繰り返しにひとりで向き合うことの辛さやったんやと思う。

僕は、自宅2階の居室でオンライン授業を受けていた。少し休もうと1階へ降りると、そこには家族がいる。家業がコロナの影響を受けたので、家族も大変だったから、結局1階に降りても休息にはならない。でも外に出ることは制限されているし、いったいどこへ行けば休息ができるんやろって、特に前期は逃げ場のない状況だった。

僕は、この状況を何とか乗り切ろうと、冷静に事態を受けとめるように努め、頭の中を整理しながら必死に考えたけれど、そこへ就職活動も入ってきたりと幾つも解決しなければならないことが重なり、僕は遂に動けなくなった。

ヒトデみたいになった話

ヒトデってどんなもんか、皆さん知ってると思う。星型の、なんか海辺のやつ。

5月に私は22歳になり、その後ヒトデになった。とはいえ水辺の星形のほんまのヒトデになったのではなく、ベッドの上で大の字になってヒトデみたいになんて動けなくなった。ヒトデみたいになってからしばらく、「普段の自堕落なかわい(自分)が出てきてしまってるんやわ〜、しゃあないな〜」と思っていたけど、ひと月ほど経って、何も「やらない」、のではなくて何も「できない」ようになっている自分に気づき、友達に相談してみた。

「かわいい、元気ないねん」。

最初は「いつものぐーたらやる(笑)」と言っていた友人も何度か相談をするうちに「ちょっと変かも」って言うように。6月のある日、衝撃的に自分に違和感を覚え診療所の予約をした。先生は言った。「あ〜、それは「普通に鬱ですね〜」「しんどいこと考えるのも「その病気

のせい」ですからね」って、病気のせいでヒトデになった自分であることを知り、そんな自分と向き合うようになった。

すぐにめっちゃ元気!!! (?)

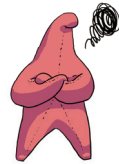
前期が終わってしばらくして、とっても元気な日が来たり来なかったりして、次に病院に行くと双極性感情障がい(躁鬱)というものに当てはまるということで、お薬を飲むようになった。

後期が始まっても、気分は安定せず記憶もゆるゆる、ヒトデみたいになったら、1週間続けて1日15時間以上寝るし、大暴れの日は何にも考えずに宇治市から新大阪まで自転車で走り出すし。1日の睡眠が3時間とか。

そんなこんなで感情とエネルギーがジェットコースターみたいに上下して大変だった。でも前期と明らかに違ったのは、診断を受けたことと、いろんな人と話すことで、自分自身には感情やエネルギーがジェットコースターになる「とくせい」が今あるんやってことがわかってきたこと。

そして、ジェットコースターは自分で操作できひんから、コントロールじゃなくて、どうやって「付き合うか」ということを考えながら過ごす方が良いつてことに気がついた。

ポケモンと人間の「とくせい」と「せいかく」



ポケモンには必ず1つ「とくせい」がある。同じポケモンの種類でも違う特性を持っていたり、性格も違ったり。人間にも同じように「とくせい」や「せいかく」があって、しかも一つじゃなく、いっぱいあるみたいだ。

様々な「とくせい」や「せいかく」を持つ人間が暮らす社会の中には、「こうあるべき」って姿がたくさんある。きっとポケモンの世界やったら、「こうあるべき」理想を求め、様々な「とくせい」や「せいかく」のポケモンで戦っていく。そのゲームの中で「こうあるべき」を求めることは、理想の「とくせい」や「せいかく」のポケモンを捕まえることやけど、これを現実世界に置き換えると、自分

の特性、性格を「こうあるべき」社会のために、「力を加えて無理やり変える」ということなんじゃないかって思うようになった。

「とくせい」は、背が高いとか低いとか、ヒトデになっちゃうとか、大暴れしちゃうとか、どんな「とくせい」もそれぞれ重みは同じなのに、「背が高すぎるから骨割りました」とか、「ヒトデになっちゃったけど、気合いで陸を走りました」なんて、どちらも骨割ったら痛いし、ヒトデが陸走ったら多分地面に接してるところが痛はずや。

「とくせい」を変更することは、痛みを伴うことが多いんやろって、それよりきつと「とくせい」を受け入れながら、いかに辛くないように困らないようにするのか、どこかにクリティカルな策があるかもしれない。その解決策を探すのが、自分と上手に付き合うということなんかなあって考えるようになった。

優しく、クリティカルに、付き合う

クリティカルってなんやねーん!!!ってことなんだけど、「クリティカルシンキング」とかいうのが大事なんだと思う(大学の一般教養科目として開講されています)。

更になんやねん!!!ということなんだけど、僕が思っているのは、「前提ってほんまかなあ?結果は的を得てるかなあ?」みたいなこと。

ヒトデになった時、「どんな解決策がいいんやろ?」って悩んだ時に、ヒトデのかわいさはどんな状態かをしっかり把握してから、じゃあどんな解決策でかわいが居心地よくヒトデをやれるのかを考える。そしたら、「動けないことは認めて、その間に映画見たりスピーカーで音楽聴いたりするのはできるし、ちょっと機嫌も良くなる!」これはヒトデの「とくせい」と付き合うための解決策の一つ。

ちょっと余裕ができたなら、動けへんのはほんまかなあ?どれくらい動けへんくて、どれくらい動けるんやろって、少し前提を動かしてみて、また解決策をつくっていく。それは今も継続していて、ちょっとずつ「上手に付き合う方法」の発見につながっている。





ヒトデくんイラスト
経営学部
いのうえ けいいちろう
井上 啓一郎さん

読んでくださっている
あなたがちょっと
しんどくなった時、
僕の記事が
少しの助けになれば
何よりです!!



経営学部
かわい ゆうき
河合 祐樹さん

お互いがたたえ合い、同じ方向を向いて、優しく、クリティカルに、知恵を絞って新年度をつくれることを信じている。

コンフォートゾーンと ストレッチゾーンと デンジャラスゾーン

すごく大暴れしている時に、この言葉を拾った。
(最初に聞いた時はカタカナだらけやデ…と困っちゃいました(笑))

これは「成長するには緊張感のある、ちょっと頑張っている状態(ストレッチゾーン)が良く、いつまでもぬくぬく安全快適状態(コンフォートゾーン)にいたらあかんで!」ということなのだが、これを聞いた時に「逆もある!」と思った。

辛くてしんどくて折れそうな時は、自分でも気づかないうちに頑張ってストレッチゾーンに入っていると思う。でもそんな時、「成長するんだ!」ってストレッチゾーンにいたらダメ。折れる前に全力でぬくぬく安全快適状態(コンフォートゾーン)を見つけないと。人間弱ると、僕みたいにヒトデになっちゃうかもしれないから、その手前で友人、家族、支援室、かわい、何かに頼ることが大事。ちょっと環境を変えたり新しいことを始めたりするのも良いし、なんとか自分がコンフォート(快適)になれる環境を探して欲しいと思う。

なんにも頼るものがない、新しいことを始める勇気が出ない、そんな時は、芸術の世界がいい。

芸術はレベルがどうであれ、負荷がどうであれ、

120%ぶつけても壊れない、理由も何も必要としない、歌うことも、楽器に触れることも、絵を描くことも、映画を見ることも、写真を撮ることも、文章を書くことも、どれもとても自由で自分の中身をぶつけることのできる頼もしいものだ!

人と会うことに理由を必要としない 大学生活に戻ることが、 待ち遠しい

この社会状況がいつまで続くのか、授業はどうなるのか。落ち着かず、気持ちに余裕がなくなる生活が今年1年続いた。

授業を受ける学生も、授業をされる先生方もみんながみんな頑張った1年だった。だからこそ、お互いがたたえ合って、同じ方向を向いて「優しくクリティカルな!」知恵を振り絞って、新年度を創っていけると僕は信じている。

この記事が、あなたが

ちょっとしんどくなった時、少しだけでも助けになれば何より嬉しいです!

河合さんの記事を読んで、なにかよくわからないけれど気持ちが動いた方、言葉になり辛いけれどなにかを伝えたい方、どんな小さなことでも良いので障がい学生支援室(深草)までご連絡ください。

21号館1階 ☎(075)645-5685



文学研究科修士課程 日本語日本文学専攻
江崎 淳也さんの作品

「大丈夫、この道はここから光輝いているよ」

コロナ禍、学生の経験、気づき、思い…



日々の暮らしの中に 喜びを見つけている

みなさんはどんなときに「楽しい!」と感じますか?

私は、コロナ禍の今を生き抜くには、毎日の暮らしの中でいかに喜びを見つけるかがとても大切だと思います。海外旅行など特別なイベントでなくても、些細なことで楽しめるのが、まさに今だと思います。そして、案外、身近なところで発見があります。

例えば、自粛期間中、自宅周辺をゆっくりと歩いてみると、今まで気づかなかった花や鳥、虫たちに沢山出会いました。足元の植物でも、同じ目線でよく眺めてみると、地中深くまで伸びる根や葉を突き破る草など、ほとぼる生命力に触れ元気ももらいます。このように、今まであたりまえと思って過ごしてきた身近な場所にも、喜びのヒントが隠されているかもしれません。

農学部 村田 奈央

コロナ禍で感じた人の温かさ

私は、2020年はこんな年にしたいという目標を2019年の年越しに考え、「2020年は絶対に特別な年にしてみせる」、と心に決めていました。

しかし、2020年は私が思い描いていた1年とは程遠い年となりました。コロナウィルスが蔓延した為、私が待ち続けていた留学が中止になり、勉学に対するモチベーションが下がるだけでなく、精神的にも苦境を強いられるという事態に陥ったのです。

私は、強迫性障害、双極性感情障害、そして、ADHDという精神疾患や発達障害を患っており、コロナウィルスが私の精神に及ぼした影響は計り知れませんでした。知らず知らずの間に「なぜ自分がこんな目に合わなければいけないのか」、「もう何もかも耐えられない、限界だ」などと口にするようになりました。もう生きるのもしんどいと何度も感じましたが、私は諦めませんでした。絶対に何が何でも生きたい、大学を卒業したい、という意志が常に心の底にあったからです。

そこで、私は支援室や教務課の方々に支援を求めることにしました。すると、どの方も親切に相談にのってくれるだけでなく、的確なアドバイスをしてくれました。学外では、バイト先の方々や友人が話を聞いてくれるだけでなく、様々な支援を与えてくれました。

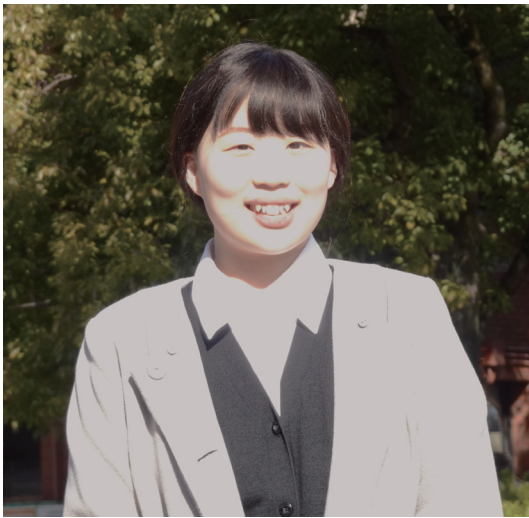
このコロナ蔓延後に、私は今まで見えなかったものが見えるようになりました。

それは、他者からの愛情です。例え、血縁関係がなくても、家族のように私を大切に気遣ってくれる人達が周りにたくさんいる、ということに気づかされました。

これを読んでいる皆さんが、私と同じような苦境に陥った際は、自分はひとりではなく、周りの人々に助けられ、愛されている、ということを忘れないでください。

国際学部 井上 嗣也

▶▶▶ コロナ禍、学生の経験、気づき、思い、つなぐ



「わたし、あまり前になるタイプじゃなかったんですけど、この間いろいろ考えて…」と森本さん。

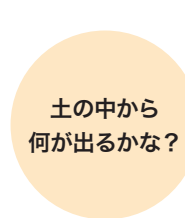
▶▶▶ 子ども達とオンラインでつながる

下の写真は、「稲荷の家ほっこり(子育て中の親子さんが気軽に集い安全に遊んでいただける場)」の会員の方々に向けて、チャンネルを作成した際に使用した、手作り道具です。

絵本『おおきなかぶ』を基に、野菜クイズをしました。「穴の開いた土の中から何が出てくるかな?」このコンセプトで楽しんで頂けるように、色々仲間と試行錯誤しました。

コロナ禍で、直接子ども達と関わりを持つ機会を失っていましたが、こうしてオンライン上でつながることができ、心から嬉しく思いました。

今だからこそできる取り組みを思考し、今後もたくさん仲間と創っていきたくです。



土の中から
何が出るかな?



これぞ
ホントの手作り
野菜!

短期大学部 もりもと ちか
森本 千雅

▶▶▶ You Tube で龍大の魅力発信を始めた

私は自粛期間中にYouTubeを始めました。もともとYouTubeを観ることが大好きで、特に自粛期間中は家でYouTubeをよく観ていました。そしてある時に「観るだけでなく、自分も動画を投稿したい」と思うようになりました。私自身、大学2年生の頃から動画編集をすることが趣味で、いつかYouTubeを始めたいという思いがありました。

初投稿は「龍谷大学生の日常」というタイトルの動画でした。驚いたことに、その動画が今では10,000回以上再生されており、YouTubeで「龍谷大学」と検索すれば、一番上に表示されるほど視聴が伸びています。嬉しいことに、動画のコメント欄では龍谷大学に入学を志す高校生から多くのコメントを頂きました。

コロナ禍で、高校生たちも思うように大学に見学に行くことができません。そんな中で、自分の動画を通して龍谷大学の魅力を伝えることができて本当に嬉しかったです。それ以降も動画の投稿を続けています。僕の動画を通して、少しでも多くの方に元気や勇気を与えたい。そして、龍谷大学を志す人が増えてほしいと思っています。僕は龍谷大学が大好きだから。

やまぐち けん
文学部 山口 顕



(京都市の成人式で「新成人代表」であいさつした際の写真)

「役者を目指しています。その第一歩として、4月より東京で働きます!」と山口さん。

★動画は、「大学生の日常【龍谷大学】」、「龍谷大学生の一日 授業/カフェ/筋トレ/卒論」、「大学の食堂でご飯を食べて授業を受ける一日」など複数あります。自然体の山口さんのレポートが面白い。是非ご視聴を!!

テイクー養成講座 動画作成中!!

聴覚障がいの学生などの情報保障を目的とした「ノートテイク」「パソコンテイク」「映像字幕付け作業」を行う学生のための講座、「テイクー養成講座」の動画を、やまぐち けん 山口 顕さんを中心に、かんだ かすみ 神田 佳純さん、まんいり さ 万井 理紗さんが作成中です。お楽しみに!



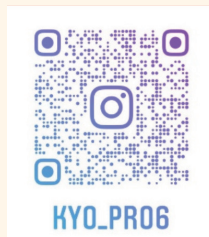
政策学部1回生
GAP Introductionの授業から
生まれました!

障がい者兄弟支援プロジェクト(きょうぷ) 始動!

障がいのある人の兄弟が生きづらさを感じさせない社会をつくる。その生きづらさを受け入れる受け皿を作る活動を始めました。これまで障がいの当事者や家族を支援する活動はあったものの、兄弟を支援する

活動はなかなかありませんでした。そこで私たちは新たな取り組みとして兄弟を支援する活動を始めました。

★Instagramで私たちの活動内容を投稿しています!!
交流会のお知らせなども、投稿していくつもりなので、ぜひフォローしてください!!



向って左から、
ほりば ゆうき 堀場 優輝さん、やまね みなこ 山根 実那子さん、
まつやま りょうへい 松山 遼平さん、かわなみ しおり 川並 葉さん、
かやむら しょうた 栢村 翔太さん、ながた さき 長田 紗季さん

