

大学でつながりを築く 情報とアドバイス



大学で新しい友人を作り、社会的なつながりを築くことは、特に他者とのやりとりの大半がオンラインで行われる今日、面倒であったり、気まずいことのように感じるかもしれません。つながりを築くということは、単なるコミュニケーションを超えて、交友関係や学業・社交面で互いに支え合うピアサポートの体制を培っていくことです。

このような交友関係の構築は、大学生活の大切な一面です。皆さんを支えるために、役に立つ方法やアドバイスをまとめました。

心を開く

新しいことを体験し、普段惹きつけられないような人たちとも出会うように努めてください。人を差別する事なく、多様性をすすんで受け入れるように心がけてください。大学生活を送ることは、学習課程の内外で世界観を広げることです。

他の人には笑顔で挨拶を

Teams・Collaborate・Zoomで授業や会議を行う際には、可能であればカメラをオンにしましょう。直接会って交流する時と同様に、お互いの顔や反応が見れるので、心が通じ合えるようになります。カメラをオンにすることができない場合には、自分の写真をプロフィールに追加しましょう。他の参加者とつながるきっかけになります。

交流できる機会を捉える

オンラインのブレイクアウトルームであれ、直接会っての交流であれ、コミュニケーションがつながりを築くための第1歩です。

アクティブリスニング(積極的傾聴)を実践し、他者の意見を尊重する。

誰もが自らの意見を表す機会を持てるように心がけてください。

交友関係に時間とエネルギーを精力的に費やす。

友人の誰かひとりに連絡する時間を毎週設けておく。感謝の気持ちを表し、その友人が自分にとって大切な存在であることを伝えるようにしてください。

研究会を作る。

人と共に学習することは、学業と交友関係の構築の両方に役立ちます。マイクロソフトのTeamsでチームを作ってチャットをしたり、毎週もしくは隔週で決まった時間にミーティングを開くのも一案です。

カリキュラムの内外での活動に参加する。

自分にとって大切なことや情熱を持っていることに関したボランティア活動に参加しましょう。学生クラブに入会するのも一案です。グリフィスでは**120以上のクラブや同好会**が存在し、趣味を共有する人たちに会える格好のチャンスを提供しています。

オンラインのコミュニティを通じて、つながりを維持する。

バーチャルフィットネスのクラスからオンラインのコミュニティインターンシップまで、つながりを維持する方法がたくさんあります。グリフィスの多彩な**オンラインコミュニティ**を探求してみてください。

サポート

大学生活に慣れて、その舵取りをしていくことは必ずしもいつも簡単なことではないかもしれません。苦悶している場合は助けを求めてください。個人のニーズに応じてサポートを行う**様々なサービス**が多数あります。

精神的に辛い思いをしていて、誰かに打ち明ける必要がある場合には、**カウンセリングとウェルビーイング**のサービスに連絡してください。