

未来を担う皆さんへ

本学学生諸君へ

新型コロナウイルス感染拡大防止対策で新たな日常が長く続いています。元気に学修していますか。本学では、政府が6月19日に発表した県境を越える移動制限解除などを受け、7月2日から感染拡大防止について万全の対策をとって、実験・実習等オンライン授業に不向きな講義の対面授業を再開します。第一クォーターの遠隔授業は通常の時間割で行ってきたため、皆さんの生活リズムはそれほど狂っていないと思います。しかし、街の賑わいが戻ってきたことで人と人との接触の機会が急激に増えていることを念頭に置き、通学や休憩時には三密を避けるなど十分留意して対面授業に臨んでください。

来春本学を目指す高校生3年生の皆さんへ

お待たせいたしました。コロナ禍でキャンパス風景などの撮影が出来ず遅れていた2021年入学案内が完成し皆さんのお手元に届けられるようになりました。また、今年は大勢の方々をお迎えしてのオープンキャンパスに替えて、希望する学科や系に関する少人数形式の見学会“Welcome! Campus”や「キャンパス体験」「オンライン進学相談」などを予約制で実施しています。ホームページから受け付けていますので是非参加してください。「データサイエンス×デザイン」で未来を拓く本学の魅力を体感できると思います。

未来を担う皆さんへ

本日の朝日新聞に「理化学研究所と富士通が開発したスーパーコンピューター「富岳(ふがく)」が、22日に発表されたスパコンの計算速度ランキング「TOP500」で世界一になった。」との記事が出ていました。スパコンの進化は新薬や素材の探索、人工知能の活用にも革新をもたらします。パンデミックで世界中が足踏みしている印象を受けますが、現代社会は見えなくてこれまで以上のスピードで変化しています。未来に向け、新たな日常に臆することなく、チャレンジを続けてください。

ストレスを解消してWithコロナの夏を乗り切ろう！

長い春休み？後はオンライン授業、対面授業が始まった7月になってもコロナ禍は収まらず、三密を避ける行動やマスク着用などの制約で、学生諸君も気づかぬうちにストレスを倍増させているはず。その上、感染への警戒から「Stay Home」の毎日ストレスを発散できずにいる人が多いと思います。ストレスが続くと意欲の低下をはじめいろいろな体調不良が起こり、最終的には自律神経失調症やうつ病を発症します。

ストレスの解消には次の3つの方法が有効とされています。まず、(1)リセットです。早寝早起きをして朝の太陽光を浴びると体内時計がリセットされ、今日も一日頑張るぞ！という気になります。次は、(2)リズム運動です。なんでもよいのでリズムカルに身体を動かすことです。音楽に合わせて体をスイングさせてもいいですし、手を振ってウォーキングをするだけでもOKです。三番目は、(3)雑念から距離を置くことです。読書をしたり音楽を聴いたり、映画を見たりするなど日常と違う時間を持つのです。瞑想して深呼吸をするだけでも気分が変わります。声を出して人と話することも重要です。

ところで私のストレス解消法はジョギングです。景色の良い所をただ走るだけですが、汗をかくことでデトックスを、かかとからのリズムカルな刺激で脳内ホルモンのセロトニンの分泌を実感しています。走り終わると頭はすっきり、心地よい疲労感とともにストレスは消えています。走っている最中に思いがけないアイデアが浮かぶことさえあります。

梅雨末期の豪雨がが続いていますが、間もなくWithコロナの真夏が来ます。今以上に体調管理が必要になります。調子が悪いなど思ったときは、ストレスが溜まっているのかもしれませんが。これを機会に自分の身体をコントロールする独自のストレス解消法を見つけてください。「気持ちよく」がキーワードです。