

コロナによる生活の変化

コロナ禍で私たちの生活は大きく変化しました。
コロナ禍前と後の学生生活を比べてみます。

友達に会える
人々との交流が多い
課外活動が多い
ポジティブ
自己満足度up

コロナ前

友達に会えない
人々との交流が少なくなる
課外活動が少ない
ネガティブになりやすい
自己満足度down

コロナ禍

自己満足度を高く持つことが大事なことだと思います。皆さんの心境に変化はありましたか？ 私は変化があり、生活が退屈になりました。

でも、その代わりに、自分のための時間が増えたと思います。この時間を利用し、自分のやりたいことをするのはどうでしょう？例えば、授業以外で、自分の趣味や今まで興味は持っていたが、取り組めていなかったことにチャレンジしたり、自分の専門以外の分野に触れるというのはどうでしょう。私は絵を描いたり、外国語を勉強するようになりました。

自己満足度が豊かになるように、ポジティブな心を持ちいろいろなことにチャレンジしましょう。

