



\*開室日が金曜日になりました!!



十月十五日に大学公式ホームページにて周知されたように、十一月五日（金）から、対面授業中心の授業方針に戻ることになりました。ホッとした人もいれば、人間の適応力はすごいもので、オンラインでの授業に慣れてしまうと、その便利さを手放すのも惜しい気さえてしまう人もいるかもしれません。引き続き、感染予防に気を配る生活は続きます。皆さんが、学んだ知識を生かしつつ、安心して安全な学生生活を送ることができるように、と願っています。

目白聖母キャンパスカウンセリングルームも、対面での相談ができるよう、実は、昨年の四月から準備しています。マスク着用や、手指消毒をお願いしていますが、皆さんの学業に影響が出ない範囲で、対面での相談を受け付けています。直近に実習がある場合は、Zoomや電話での相談をお勧めしています。相談時間はいつもより短く、三十分程度を目安に、部屋の換気をしながら（換気システムの設置されているお部屋11号館一階、1106a小会議室が相談室です）お話を伺います。話してみたい人は、ぜひ、四谷キャンパスカウンセリングセンター（電話：03-3238-3559）までお問い合わせください。皆さんの利用をお待ちしています。

十、十一月のメンタル予報：「お帰りなさい、待っていました」



コロナ禍で広がったものの一つに、様々なオンライン化があります。授業や会議はもちろんのこと、カウンセリングセンターでもZoomを使った相談が日常になりました。では、すべての人がZoomでの相談を選ぶか、ということでもありません。大学の方針により、Zoomや電話での相談がメインだった時期はともかく、緊急事態宣言が明け、対面授業が再開されてから、対面での相談希望がZoomや電話での相談希望を上回っています。部屋数や換気の都合上、対面での相談予約はとても込み合っており、ご迷惑をおかけしています。Zoomや電話での相談は比較的余裕があるので、まずはZoomや電話での相談利用も考えてみてください。1回目の相談後、継続する場合は担当カウンセラーと、調整することも可能です。

## 10、11月の開室日

10月：1, 8, 15, 22, 29日

11月：5, 12, 19, 26日

（すべて金曜日です）



予約申し込みの際に、学生番号を、相談にあたり、学生証を確認させていただいています。ご協力をお願いいたします。

## カウンセリング豆知識86

### 「リエントリーショック」

「カルチャーショック」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？これは、遠い地方への引越越しや留学などで、今までと異なる文化に接することにより、自分自身が持っていたある種の常識とは異なる体験などのギャップに、心理的なショックを受けることです。これに対し、「リエントリーショック」とは、カルチャーショックを受け、異なる文化になじんだ後、もともと文化に接した時、今までなじんでいたはずの文化や価値観などに対して受ける、こころの衝撃のことです。

コロナ禍で、私たちは「新しい生活様式」として身に付けた、取り入れられたものがたくさんあります。通勤や通学の電車が混雑して来たり、会食の人数制限がなくなるなど、コロナ以前の当たり前の光景に触れたとき、その光景が驚きや意外性を持って目に映ることもあります。移動にかかると心身のエネルギーや人に会うことなど、以前は当たり前だった何かが、私たちに迫ってくるのかもしれない。こころは、時間の流れとともに適応する面も、急いでなじもうとする面も併せ持っています。その柔軟性を大事にしたいものです。