



*月1回、開室することになりました！

相談室再開に向けた準備のため、半年ぶりに目白聖母キャンパスを訪れました。次の週に貼りだすつもりだった4月の開室日程がそのまま置かれていて、急に日常が途切れたような感じと、観葉植物がとても大きく成長して、長い時間が流れたことを物語っていることに（お世話をしてくださっていた事務センターの皆さま、ありがとうございました！）、何とも言えない**カウンセリングルームからひとこと**の気持ちになりました。前と全く同じように、とはいかないかもしれませんが、この場所でもう一度、ここを調べていけるように、何かを解決するか向き合うとか、それだけではなく、たまには違う人と話してみたいことなども、持ってきてもらえたら、と思っています。開室予定は LOYOLA 掲示板→カウンセリングセンターで検索してください。

目白聖母キャンパスの秋学期は、真夏の余韻を残した暑さの中、3年生の皆さんが領域別実習に出かけるところから始まります。どの学科よりも早く始まる秋学期は、皆さんが慣れない場所での毎日に、緊張と疲労を感じつつ記録物とも格闘しているように見えます。

今年例年と少し異なる実習形態をとる領域もあれば、例年通りの領域もあり、こんがらがらるような思いで過ごしている人もいれば、来年はどうなるか、すでに心配している人もいるかもしれません。私たちが暮らす日々は、そのくらい未来が不確かで、不確実な感じになっています。その感じは、ここにも不安をもたらしますし、不安になれば、ヒトは安心してようとして様々な行動に出たり、いつもなら平気なことが平気ではなくなったり、必要以上にやりすぎてしまったりと、精神的な面にも身体的な面にも影響が及びます。

カウンセリングセンターでは、そんなところについて、ちよつとした対処法や考え方などを秋学期も毎週、配信していきます。また、目白聖母キャンパスカウンセリングルーム（相談室）も、対面での相談を再開します。詳細は「LOYOLA」にて掲示しています。お約束も増えますが、ご協力をよろしくお願いいたします。

十、十一月のメンタル予報：「あなたの存在がいちばん確かです」



引き続き、Zoom や電話による相談も受けてつけています。詳細は LOYOLA 掲示板→カウンセリングセンターで、ご確認ください。

10月より、月1回のペースで相談室を開室します。予約制でマスク着用と手指消毒をお願いしますが、ぜひご利用ください。

カウンセリング豆知識80

— 元気を出すには —

「やる気が出ない」「気力が沸かない」など、気持ちのエネルギーが低下しているという状態は、「いつもと違う」「何か変かも」と気づきやすいサインの一つです。「相談してみよう」と思うきっかけの一つにもなります。九月十六日付で「LOYOLA」に掲載した、「カウンセリングセンターから学生の皆さんへ」では、ストレスの比重が大きくなっている現在でも、元気を出せるように、「日々の中で楽しさやうれしさを生み出すものをたくさん見つけていきましょう」と呼び掛けています。

もちろん、気持ちの元気には身体の元気も必要です。良質な睡眠やきちんと食事をとること、身体のケアに心を配ることなど、セルフケアもありますが、元気な人から、ちよつとだけ元気を分けてもらってもいいかもしれません。周りの人も元気がなさそうな場合は…元気がない、ということと共有する方法もあります。簡単に言うなら、一緒に愚痴を言ってみることで、自分の中にたまっていた、元気を減らす何かがちよつと外に出て、すっきりするかもしれません。すっきりして空いたこのスペースは、別のことに使えます。