



コロナ禍で感じることの一つに、さまざまな問い合わせ窓口がオンラインを中心とする形に変化していることがあります。もちろん、似たような問い合わせも多いでしょうし、“よくある質問”の部分をチェックして解決できれば、双方にとって利便性が高いと言えます。ですが、困りごとは、一般化されているものばかりでもなく、「ちょっとここだけ教えて!」ということもありません。実際に人と相談すると、全部が把握できなくても見えてくる解決もあります。問い合わせ窓口にいるのは、そういったカスタマイズに柔軟に対応するためなのかもしれません。また、直接話すと、その熱量が伝わりやすい部分もあります。配信のライブコンサートも楽しいですが、やっぱり会場で見たい、と思う気持ちと近いのかもしれない、と思います。

月に一日ですが、目白聖母キャンパス相談室を再開して三か月目になりました。対面相談は予約制のため、気軽に足を運びづらい状況が続き、ご迷惑をおかけしています。もともと、オンライン授業下では、登校する機会もぐっと少なくなり、遠隔相談(電話やビデオ通話会議システムを使った相談)の方が手軽で便利な印象も持たれやすい、という側面もあります。

ではなぜ、対面での相談も再開したのか?という疑問を持たれる人もいるかもしれませんが、それは、「伝統的なやり方だから」というわけではなく、場の空気を含めた一つ一つの相談の要素でもありますし、オンラインではマッサージや歯科治療ができないように、オンラインでは補えない部分もある、と考えているからです。そう考えると、当初は対面相談の代わりに導入した遠隔相談は、ひよつとすると、もはや別のツールとして使っている、というのが正しいのかもしれませんが。

もちろん、相談室に来ることに、物理的・心理的ハードルがある場合、オンライン相談はそのアクセシビリティを飛躍的に上げています。どちらがいい、ということではなく、皆さんの使い勝手がもう少しよくなった、と思ってもらえたら、と思います。この次は誰かに会えるかな、と思

十二、一月のメンタル予報:「それぞれにそれぞれの良さがある」



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。

予約制による対面相談では、マスク着用と手指消毒をお願いしています。ご協力をよろしくお願いいたします。

カウンセリング豆知識 81 「こんなことも大事です」

オンライン授業や研修は、なんだかいつもと違う疲れ方を感じる気がします。春学期は、オンライン授業そのものが多くの皆さんにとって初めてで、そのことも緊張や疲れとして体験されていたのかもしれませんが、実は、対面での授業よりも、オンライン授業の方がじっとして聞いていることが多く、全身をあまり動かさないから、というお話を聞きました。言われてみれば、画面に見入るあまり、身じろぎ一つしないこともあったりします。また、音声や画面が等しく届くので、教室にいるときのようになり、見やすく、あるいは聞きやすくなり、体の向きを変えなくてもいいかもしれません。そうすると、少しずつ集中力の低下を感じることもあるのではないのでしょうか?

実は、二十分に一度くらい、肩や腕を回すなど、大きく体を動かしたり、ストレッチをすることで、もう一度集中しやすくなります。小さい子に肩こりがないのは、四六時中身体を動かして、じっとしていないからという話もありますが、身体が動かされると、あちこちの隅に気が付いたりして、すっきりできる部分もありそうです。