



*月1回、開室することになりました！



この1年続けてきた、カウンセリングセンターからの心についての配信記事が最終回を迎えました。配信した記事を振り返ると、はじめは、すぐに役に立つようなセルフケアを中心としたトピックを多く扱い、次第に、この状況と付き合っていくために取り入れてほしいことへと内容が変わり、最後はもっと本質的な、人と人との関係性についての話題を取り上げました（ぜひ **カウンセリングルームからひとこと** ひ LOYOLA でご覧ください）。直接の交流も、今また、大きく制限を受け、大学や学生生活の中で当たり前だったことが急に上げられたようになっていきます。これからへの不安や怒り、様々な気持ちを抱えて過ごす時間も長くなって来ました。そんな気持ちに、あなた自身も寄り添えるように、カウンセリングという場を使ってもらえたらと思います。

国家試験までの日数が、指折り数えられるくらいになりました。例年なら、図書室やラウンジなどで最後の追い込みをしている四年生や助産学専攻科生を見かけますが、今年は本当に静かな受験シーズンが過ぎていきます。それでいて、人の気配を感じにくいキャンパスには、実習などで皆さんがキャンパスを離れているときは明らかに違う時間が流れています。今年は、通常の試験のプレッシャーに加え、COVID-19 のもたらす緊張感も強く生じているかもしれません。今一度、コンディショニングを整え、当日を迎えて欲しいと祈るばかりです。

今年、医療従事者として新たなスタートを切る皆さんに吹いている風は、決して心地良いわけではなく、応援のようには感じられないかもしれません。それは、今後、実習に出かける皆さんや、夢をかなえようと進学されてきた皆さんにも当てはまりますし、強い使命感を感じている人もいれば、気持ちがひるんでしまう人もいるのは当たり前のことです。立ち向かおうとしたり、怖くて逃げ出したくなったり、進路そのものへの迷いを感じることも、どんな気持ちも、皆さんのこころが感じている大切な思いです。そのままに受け止めるのは難しい気持ちもたくさんありますが、こころのしなやかさやたおやかさを信じてください。

二、三月のメンタル予報：「いつかのために今日がある」



Zoom や電話による相談は、直接 **カウンセリングセンター** (TEL:03-3238-3559) で受け付けます。詳細は LOYOLA 掲示板→ **カウンセリングセンター** へ。

対面相談（予約制）では、マスク着用と手指消毒をお願いしています。日程は大学公式 HP の **カウンセリングセンター** からご確認ください。

カウンセリング豆知識 82

オンラインでのカウンセリング

今年度、カウンセリングセンターで始めたサービスの一つが、ビデオ会議システム (Zoom) を使った相談活動でした。これは、昨年四月の緊急事態宣言発出後に、全国の大学の学生相談室に一齐に広がり、現在に至ります。それ以前に、先駆的にオンラインカウンセリングの可能性に取り組んでいた大学もありましたが、実際には、オンライン授業の導入により、インフラが整ったことで導入に踏み切ったところも多いと思います。現在、オンラインでのカウンセリングに関する調査研究は、相談に来た人の満足度に関するものが多く、その質や効果などの研究は今後の報告に委ねられていますが、アクセスしやすくなり、相談室の敷居を下げる部分と、来室での相談と異なり、相談する場所を自分で用意する必要があるので、利用をためらう場合の両方があるように感じます。上智大学のカウンセリングセンターも、Zoom や電話相談が中心になっていますが、目白聖母キャンパスカウンセリングルームでは、月に1度程度、予約制で対面での相談も実施しています。皆さんにとって、利用のしやすさが少しでも選べるようになれば、と願っています。