



***今年度から、金曜日の開室です！**

目白聖母キャンパスカウンセリングルームは、このキャンパスにいる皆さんのための相談室です。もちろん、日程が合う人は四谷キャンパスカウンセリングセンターも利用できます。相談は基本的には予約制ですが、目白聖母キャンパスでは、可能な場合はその場での相談も受け付けています。感染予防対策のため、すぐに相談を受けられないこともあるので、あらかじめ**カウンセリングルームからひとこと**了承ください。洗いすぎてカサカサになった手にハンドクリームを塗るように、ここにも守りが必要なことがあります。皆さんのこのころのハンドクリームはどんなものでしょうか？なくなったり、使えなくなっている場合には、新しいものを用意する必要があるかもしれませんし、手袋を用意したり、ハンドソープを変えたりするほうがいいかもしれません。そんな話をしていければ、と思っています。

皆さん、初めまして。目白聖母キャンパスカウンセリングルームです。毎週金曜日に開室し、皆さんの学生生活を黒子のように応援していく部署ですが、図書館くらい、皆さんにとって身近なところとなりたいと思っています。困ったときはぜひ、相談に来てください。

看護学科や助産学専攻科は、そのカリキュラムからも、皆さんが先生方と相談しやすい学科の一つです。学業や進路など、先生方と話すことが皆さんを勇気づけることもありますね。では、相談室に寄せられる相談は何か、というところですが、ひとことというなら、皆さん自身に関する「こと」と言えるかもしれません。それは、最初から「○○について相談したい」という明確な表現でまとめられるものばかりではなく、「なんだかもやもやする」「わけもなく涙が出る」など、印象や現象で語られることもあります。また、自分なりに考えてみたけれど、しっくりこない、どうにもならないなど、手詰まりになったような感じがして相談に来る人もいます。それは、「今日、相談したから明日からすっきり」というような、単純なものではないかもしれません。そうであれば、じつくり取り組むチャンスが来ているのかも、と使って利用してもらえれば、と願っています。

四、五月のメンタル予報：「足踏みも次への大事な準備中」



開室日

4月：16（金）、23（金）、30（金）

5月：7（金）、14（金）、21（金）、28

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。



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。

カウンセリング豆知識83
—COVID-19—
一日に何度も新型コロナウイルス感染症に関する情報に接するのが当たり前になって、早一年が経過しました。ヒトはどんな状況にもやがて適応していくので、様々なストレスを感じつつも、生活を送れるようにもなっている人は多いかもしれません。

でも、これは、ここにとっては緩やかに非常事態が続いていることとなります。ここでの応急処置をして、なんとかこの状況をやりくりしていたとしても、だんだんと持たなくなってきました。日本心理学会でも、新型コロナウィルス感染症（COVID-19）関連ページを作り、ストレスと付き合う方法や慢性的なストレスが身体にどのような影響を与えるかなどを紹介しています。ぜひ一度、アクセスしてみてください。
ここに怒りや不安をためているのは、ともしんどいことです。健康的なライフスタイルを維持し、日々のルーティーンを守ることで、変えられることと変えられないことを認識し、現実的に対処することも必要です。そして、この状況があなたに何か、プラスのものをもたらすかもしれないという希望も持ってください。