



*開室日が金曜日になりました!!

コロナ禍で、相談室を訪れる人たちの相談傾向に変化があるかどうかを尋ねられる機会があります。全国の大学で同じような状況なのかどうかについては、これから明らかになっていくと思いますが、個人的な印象としては、コロナが相談に直結した、というよりも、コロナを契機に、一人で過ごす時間が増え、自分自身と向き合うなかで、初めて「相談してみよう」と訪れた人たちがいるように感じています。学生生活ガイダンスでもよく、「これまでの方法でうまくいかない時には相談に来てください」と呼びかけていますが、セルフマネジメントの一環として、自己理解を深めておくと、この先の自分自身を支える一つになります。思いがけないことはこの先も起きるでしょうし、知っておくと早めの手当てができることもあります。

相談室を毎週開室するようになって、二カ月が過ぎました。授業も春学期の終わりに向けて、内容も課題も大詰めのところに来ていて、ここではないでしょうか？そこだけを見るならば、例年通りに運んでいるようにも見えますが、例年と大きく異なるのは、皆さんたちがいつも以上に気を配り、感染しないようにさせないように努力を続けているからに他なりません。「実習に行くから当たり前」と思っている人も多いかもしれませんが、このような生活は思いのほか、こころのエネルギーを使います。普段ならできるストレス発散や充電方法のうち、慣れ親しんだ方法の多くは制限を受け続けています。そんな状況で自分自身のコンディションを保つのは、容易なことではありません。

こんな時、ちよつとオススメなこととして、ちよつとした作業に短い時間集中して、何かをやり切ること、というのが挙げられます。先日、四谷キャンパスカウンセリングセンターで、「ちよこてづ」というグループワークを実施し、和のランタンを作りましたが、「集中してすっきりできた」という感想が多く寄せられました。ランタンを作るために、ハサミやカッターで紙を切ったり貼ったりと、手を動かす作業は、普段やる機会も少ないので、意外と良いリフレッシュになります。興味のある人はぜひ、相談室に声をかけてください。お待ちしています。

六、七月のメンタル予報：「こんなことが効果あり」



6、7月の開室日

6月：4日、11日、18日、25日

7月：2日、9日、16日、23日、

30日（すべて金曜日です）

引き続き Zoom、電話での相談希望も受付けています。ご不明な点は、カウンセリングセンター（☎03-3238-3559）までお問い合わせください。

カウンセリング豆知識84

「当たり前だけど、大事なこと」

カウンセリングセンターでもオンライン相談を導入して一年が過ぎました。対面授業の開始に合わせて、対面での相談に切り替えたり、そのままオンライン相談を継続したりする中で、「会うこと」について考える機会が増えました。話すことそのものは、もちろんオンラインで用事が足りず、移動の制限がなく、隙間時間を利用しやすいなど、アクセシビリティは飛躍的に向上しています。同時に、オンラインで話している期間も、お互いにお互いのイメージを作っていくので、実際に対面してみると、イメージとのギャップに驚くことがあります。ひよつとすると、オンラインの方が自分のイメージを投影しやすい部分があるのかもしれませんが。

もちろん、対面でもオンラインでも引き続き話をしていくなかで、お互いのイメージはより適切な形に修正は行われていきます。相談だけではないですが、画面や電話越しに受ける印象が全てで、もなければ、対面で話をしていても、双方のずれが生じることもあります。そういうことが起こる、という認識を持っているだけでも、その後のコミュニケーションがスムーズになるかもしれません。