



***木曜日の午後には開室しています！**



ここ、目白聖母キャンパスの夏休みは、始まりが遅く、終わりが早く過ぎ去っていきます。皆さんはどんな夏休みだったでしょうか？

この短い夏休みが過ぎると、3年生と助産学専攻科生は、体力と気力を要する、在学中最もハードな実習が始まります。実習は、実際に出向いていく大変さのほかに、事前課題に取り組んだり、日々の記録物をまとめていく大変さもあります。これまでも、レポートを書くなど、文章を書くトレーニングの機会はあったと思いますが、もう一つ、記録物の書き方には要点を簡潔にまとめる、という難しさも含まれています。ゆえに、調べたことや知っていること、得た情報などを全部、書けばいいわけでもなく、提出すれば、ほぼ必ず、修正ポイントの指摘を受けることとなります。時にはこのことを気にしすぎて、身動きが取れなくなることもあります。情報を整理し、生かす力は、どんな人にも必要です。実習もまた、その力を獲得する機会の一つ、と考えるといいのかもしれませんが、もちろん、プライバシーの保護には細心の注意を払ってほしいですが、相談室ではスタディスキルの提供や、想いを整理するお手伝いも行っています。

八、九月のメンタル予報：「学びの場だからできることがあります」



看護学科や助産学専攻科の実習、という、病院など医療現場での実習を思い浮かべることが多いですね。ですが、実際には養護教諭免許取得のための教育実習など、異なる場面での実習もあります。いずれにしても、そこでは誰かとのコミュニケーションを軸に、学びを深める場です。当然、相手にも自分の意思がありますし、こちらの想定した通りに行かないことの方が多いかもしれません。焦ったり慌てたり、自信を失ったりして、実習の継続が苦しくなってしまうことだって起こります。「座学(講義)の時は大丈夫だったのに」と嘆くこともあるかもしれませんが、社会に出る前に、自分の不得手なことと向き合ったり、考えることで、それまで気づかなかった自分の強みに出会うこともあります。むしろ、座学だけでは気づかなかっただろう、と思われる場合も多いです。

実習中の学生のための時間外対応は、大学公式HPやLOYOLAの掲示板でもお知らせしているように、事前の予約が必要です。詳しくはお問い合わせください。

8. 9月の開室日

*すべて木曜日です。

8/1、8、22、29

9/5、19、26

カウンセリング豆知識73

「リラクゼーションを考える」

相談に来ている人に、「少し力を抜いてみませんか？」と投げかけるカウンセラーはきつと多いと思います。そのくらい、力が入って頑張っている人にお会いしていることが多いからです。

では、力を抜いてみる「リラクゼーション」と言われたとき、どんなことを想像するでしょうか？ ゆっくり休む、ゴロゴロする、好きなことをする…「バリエーション」がいろいろありそうですね。カウンセリングセンターで実施しているリラクゼーションを目的としたグループは、いわゆる緊張をほぐすものだけではなく、メディテーションアワーを持つたり、集中して何かに打ち込み、すっきりする、というものも用意しています。この、集中して何かに打ち込む、というのが「ちよこてづ」グループです。これは何もやらない、しない、という休み方ではなく、むしろせつせつとやってみて、達成感を味わったり、楽しんだりするなど、「動」タイプの休み方です。とても不思議ですが、これが意外とすっきりします。この両方の休み方を使って、上手に切り替える時間を作ってもらえたら、と思います。次回の「ちよこてづ」は「LOYOLA」案内しています。