



春は別れと出会いの季節です。そして、そのためのセレモニーも数多くあるのが常ですね。今年は残念なことに、卒業式の中止など、皆さんに直接の影響も出てきています。それでも、キャンパスを巣立っていく皆さんに、祝福の気持ちをいっぱい、持っていることに変わりはありません。皆さんのたくさんの思い出は、このキャンパスのそこかしこで預かっています。まだたくさんの思い出を預かるスペースがあるの、安心して下さい。そして、たまにはそっと、思い出を見に来て下さい。本当に来て下さっても、こころのなかで訪れて下さってもかまいません。そうそう、忘れ物は少ししかお預かりできないので、それは持ち帰って下さいね。卒業おめでとうございます。皆さんの活躍を心から祈っています。いつの日か、ラウンジに飾る写真を送ってもらえたら嬉しいです。楽しみにしています。

新型コロナウイルス感染症の拡大で、誰も体験したことのない日々が続いています。不安を感じたり、変に楽観的になったりと、ヒトがヒトのこころを守るために、様々な防衛機能が働くので、落ち着かない日々を送っている人もいるかもしれません。「落ち着こう」と言われて落ち着けるくらいなら、パニックは起きないかもしれないのです。

ヒトは進化の過程の中で、危険から身を守り、環境に適應することによって発展してきた種族です。したがって、危険を回避し、生き延びよう、という行動そのものは、本能として持っている部分です。今回の騒動に限らず、怖いことを怖いと思うのは当たり前ですし、怖くないことにする必要はありません。大切なのは、「怖い」と思う自分の気持ちを認めることです。声に出したり、紙に書いてもいいかもしれません。声や文字の大きさに、「こんなに怖いんだ！」と思ったり、「思ってるほどじゃないかも」と気づくこともあるでしょう。怖さの大きさがわかると、少し、客観的になります。ヒトは、見えないものを見たいという特性もまた持っています。見えると、抱えられるようにもなります。たまにはこんなアナログな作業もいかがでしょうか？

二、三月のメンタル予報：「いつもここにいます」



## 2、3月の開室日

\*すべて木曜日です。

2/6、13、20、27

3/5、12、19

新学期的相談は4/9(木)からになります。それまでは四谷キャンパスカウンセリングセンター(10号館3階、TEL: 03-3238-3559)をご利用ください。

## カウンセリング豆知識76

「眠りについて考える」

今日、ばっちり眠れて、頭がすっきり働く人はどのくらいいるでしょうか？統計的なデータではありませんが、ちょっと寝不足だったり、寝過ぎていたりする人は意外と多いような気がします。忙しくて眠る時間が少ない人もいれば、眠るのがもったいない！と思う人もいるでしょう。気がかりなことがあって、なかなか寝付けない人もいるかもしれませんが、起き上がれなくて、ずっとベッドにいる人もいられるかもしれません。

ところで、適切な睡眠とはどのくらいの感じでしょうか？時間で測る人もいれば、質で考えるやり方もありますね。でも、皆さんは自分の睡眠が足りているかどうか、どうやって把握しているのでしょうか？自覚めの感じや長さなどではなく、という人が多いかもしれません。ここはひとつ、睡眠に関するデータを取ってみるのも方法です。アプリもたくさんありますし、簡単なメモでもいけますね。そして、データと自分の感じや感覚を照らし合わせてみましょう。眠りの感じとメモをもとに、専門家と相談することもできますし、相談を受ける専門家にはそのデータと皆さんの感じがとても役に立ちます。自分を知ること、こころを健やかに保つ秘訣の一つです。