



皆さんに会えるはずだった四月が終わります。目白聖母キャンパスカウンセリングルームができてから十年目を迎えますが、こんなに長い間、相談室を開けずにいたことがないので、個人的にはなんだかとても落ち着かない気分なのですが、皆さんはいかがでしょう？

春学期の開始が五月二十五日(月)に延期され、大学から、公式「LOYOLA」を通して、たくさんのお知らせが皆さんに届いていると思います。学科長や担任の先生たちからのメッセージもありますね、すでに読まれたり、皆さん自身もさまざま準備を進めていたり、一部の活動はすでに始まっているのではないのでしょうか。始まってみると、これまでに体験したことのない、オンライン授業の難しさを感じているかもしれないですね。カウンセリングセンターでは、いくつか、ヒントになりそうなトピックをまとめたいものを用意していて、順次、「LOYOLA」の掲示板にアップしています。どんなことでも心構えができると、少し、やりやすくなるが出てきます。そうやって少しずつ余裕を作りながら、春学期を乗り切ってほしいと考えています。でも、ここが大変な時は、遠慮せずに電話相談を利用してください。お待ちしております。

五月の追加のメンタル予報：元気でいる努力は、いろいろできます！



感染拡大は、どんな誰のころにも、何らかの影を落としている、と言っても決して過言ではありません。様々な制約や制限も、終わりが見えないまま続くとだんだんと疲弊してきます。その、どこにぶついたらいいのか、やり場のない気持ちを、誰しもが抱えながら日々を過ごしているのではないのでしょうか？カウンセリングセンターでは、緊急事態宣言を受けて、電話相談を開始したのですが、対面の**カウンセリングルームからひとこと**カウンセリングと勝手に異なる部分もあり、四苦八苦することもゼロではありません。ですが、電話相談は今、皆さんたちと直接話せる、唯一最大の、とても大切な手段です。そして、人の声の持つあたたかさ**に気がつくことがあり、私たちもまた、励まされることがあります。**カウンセラーは美声の持ち主ばかりではありませんが、せめてそのあたたかさが届くように、と思いながら電話に出ています。

電話相談では、ちょっとした気がかりなことでも相談できます。緊急事態宣言の間実施していますので、遠慮せずに利用してください。

5月については、HPまたはLOYOLAにてご案内いたします。

カウンセリング豆知識77の追伸

「こころの問診」

新型コロナウイルス感染症に関する生活情報には、厚生労働省や自治体などのこころの相談窓口が多く紹介されています。また、日本臨床心理士会でも、時間の制約がありますが、期間限定で電話相談を実施しています(参考)。ですが、どんな相談窓口も混雑していて、すぐにつながらない場合もあります。そんな時は、つながるのを待つ間にセルフチェックを実施してみるのも方法の一つです。現在、さまざまな大学の公式Webや、出版社などで裏付けのある資料をダウンロードできるものもいくつか出ています。ぜひ、探してみてください。

以前、心理学の出発点が、こころをどうんなふうにとらえられるか、見えるようになるのか、数値化を目指した実験心理学から始まったこととお話ししました(月夜のくしゃみ29号 カウンセリング豆知識②9—心理学の始まり—)が、数値化し、可視化することで、捉えられやすくなることはたくさんあります。こころも、人の持っている大事なものの一つです。痛みを感じたり、ちぎれそうになったり、抱えきれなくなることだってあります。助けを求めると同時に、あなた自身もこころを助けられるように、手を貸してもらえたら、と思います。