



*木曜日の午後には開室しています！



目白聖母キャンパスの皆さん、こんにちは。カウンセリングルーム（相談室）です。本当は、そろそろお会いできるはずでしたが、緊急事態宣言が出され、大学への入構が制限されることになりました。残念ですが、直接お話しできるのはもう少し先になります。それまでの間、心配事がある人や、心細い人など、ちょっとしたことを話せるように、電話相談を行うことになりました。多くの人が利用できるよう、予約制になっています。詳しくはLOYOLAの大学掲示板をご確認ください。

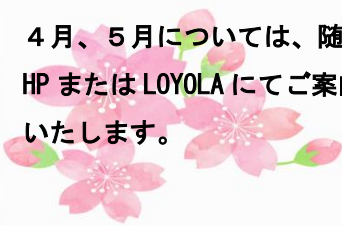
さて、感染拡大が続く現在、事態に立ち向かう医療者の使命感や勇気がたたえられる一方で、いわれなき差別を受けて困惑する姿など、様々な形で未来の自分たちが置かれるかもしれない状況を、報道などで見かけることも多いかもしれません。そんな時、皆さんを支える何か、つて何でしょうか？最初に看護師、保健師、助産師を志した時のことかもしれませんし、学びで得た知識、実習など、苦労した体験や、実際に働き始めて出会った患者さんや先輩が支えになる人もいることでしょうか。そして、それは一つではないかもしれませんが、このキャンパスで、そのうちの何かを得てもらえたら、と願っています。

四、五月のメンタル予報：「深呼吸から始めよう」



今、誰も体験したことのない事態が起きています。どうしたらいいのか、どうすればいいのか、答えは誰も分からないかもしれません。人はこんな時、混乱したり、不安に陥ったりと、こころのバランスを崩しやすくなります。こころは、しなやかでたおやかで、驚くほどの柔軟性を持っていますが、こんなとき、こころもこころを守ろうと、身構えてしまうことだってあるかもしれません。では、身構えたこころの力は、どのように抜けばよいのでしょうか？これは、意外なことに、身体にぎゅーっと力を入れて抜くことを繰り返すことで、抜けていきます。できれば10秒くらい力を入れてから一気に抜くと効果的です。こころそのものをマッサージするのは難しいですが、身体がほぐれると、こころがほぐれるきっかけが生まれます。そのきっかけをつかまえてくださいね。

4月、5月については、随時、HPまたはLOYOLAにてご案内いたします。



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。

カウンセリング豆知識 77

「暇をつぶす」

心理学的に有効な暇のつぶし方、という研究があるわけではないのですが、時間を持てあましていない場合、寝るとか掃除をするとか勉強をするとか、動画を見るなどに飽きた場合、こんなことはどうだろう、と考えてみました。現代人は視覚や聴覚からの情報収集が多いですね。なので、たまには体や手を動かすなど、違う感覚も使ってみましょう。子どもの頃に好きだったようなことをしてみる：シャボン玉を吹いたり、散歩をしたり、歌を歌う（声を出すとすつきりするので、アカペラでお願いします）、ヒヤシンスの水栽培をしてみる（アマリリスでも構いません）、ちよこてづグループでも実施しましたが、保冷剤と空き瓶で消臭剤を作るなど、時間ができたらやってみようと思っていたことをやったり、身体を動かすことも大事なので、ラジオ体操をしたり、誰かに手紙を書くなど、しばらくやっていないことをするなど、いろいろできるかもしれません。

手前味噌ですが、月夜のくしゃみも7号を数え、カウンセリングセンターニュースも71号ほど発行しました。一枚読むのに1分と考えると、百四十八分程、時間をつぶすことができます。ぜひお試しください。