



***当面の間、オンデマンド開室です！**



「新しい生活様式」という表現が浸透してきていますが、カリキュラム上、形こそ少し変えなければならぬもの、いつもと同じようにやらなければならないこともあります。その一つが実習ですね。看護学科や助産学専攻科以外にも、教育実習などがあります。看護学科や助産学専攻科は、実習も事前課題もボリュームがあります。そんな時は、一日をきちんと終えて**カウンセリングルームからひとこと**いくことが大事になります。本年度も、例年同様、実習期間中に限り、事前予約制で時間外の電話相談を実施します。利用を希望される人は、あらかじめ、LOYOLAの電話相談に関する案内を読み、月曜～金曜の10時～15時の間にカウンセリングセンター（☎03-3238-3559）までお電話でお申し込みください。皆さんのバックアップをしていきたいと考えています。

オンライン／オンデマンド授業が始まって一カ月半がたちました。最初はまごついた人も、今では少し、やりやすくなってきた人も多くなっているのではないのでしょうか？

春学期二回目となる「月夜のくしゃみ臨時増刊号」では、今、カウンセリングセンターが取り組んでいることの一つである、こころの健康を維持するコラムについて、ご紹介いたします。毎週金曜日、心理学をベースにそれぞれのトピックをまとめてLOYOLAのカウンセリングセンター掲示板に載せていることはお知らせ済みですね。この春学期は、通常の授業時よりも曜日の感覚がつかみにくくなっているため、今日が何曜日なのか、手がかりの一つになれば、と考えています。すでに十本以上のコラムが掲載され、一例をあげると、「体内時計を整えて、身体も心もすっきり」、「自分だけは大丈夫と思う心のメカニズム」などです。コロナ禍が過ぎて役立ちつ（とカウンセラーが思ったこと）を、コロナの影響との関連も考えつつ、まとめていきます。

これらのコラムは、八月三十一日までの期間限定で掲出しています。看護学科・助産学専攻科の皆さん向けには、通常のコラムを少しアレンジして、実習などの臨床場面を想定した形に書かれているものもあります。ぜひ読み比べてみてください。

七月のメンタル予報：「目は口ほどにものをいふ」



当面の間、遠隔相談（電話やZoomなどを利用した相談）に限り実施しています。遠慮せずどんどん利用してください。

6月より、対応スタッフが増え、電話相談対応可能枠が広がりました。利用方法の詳細はLOYOLA→カウンセリングセンター掲示板でご確認ください。

カウンセリング豆知識78の追伸

一人ではない、ということー

カウンセリングセンターで実施している電話相談で、よく話題に上がるものに「課題が多くて大変」とか「友達に会えなくてさみしい」などがあります。相談を受けている側からすると、「あなた一人じゃないよ」と声をかけたくなるような内容です。通常の授業時には、課題が大変でも、顔を合わせたときなどに「これ難しいよね」「どこまで終わった？」などのおしゃべりができたりして、気持ちが少し、ホッとしたりしますね。コロナ禍では、このようなやり取りが難しくなっていて、「相手は忙しいかも」と思ったり、「わざわざ言うことでもないし…」など、メッセージを送ることも、ブレーキがかかる場合があります。しかし、もしそういうメッセージが来たらどうするかを尋ねてみると、多くの人は迷惑に思うこともないようです。中には、「相手が先に言ってくれれば言いやすいな」と思う人もいたりします。私たちの毎日は、意味や目的の明確なコミュニケーションで占められているわけでもなく、一緒に笑ったり、怒ったりなど、気持ちを共有したり、共感したりする場面もたくさんあります。コロナの影響で減ってしまっていますが、大事なコミュニケーションの一つです。