



緊急事態宣言が発出されてからしばらく、キャンパス内にはわずかな職員しか見かけなくなりました。がらんとした建物の集まりの中に出勤してくると、なんだかうら寂しい感じがして、大学は皆さんたち学生と教職員がいてはじめて大学になる、という当たり前のことを今更のように感じました。もとの賑わいが戻るには、あとどのくらいの時間を必要とするのか、誰にも予測ができませんが、**カウンセリングルームからひとこと** 植栽や工事の音以外にも、大勢の声や音が聞こえる場に戻る日を、心待ちにしています。ちなみに、先週、相談室に置いてあるポトスが、今も元気に過ごしていることが分かり、事務センターの方が水やりをしてくださいました。様子を見に行くことも叶わず、もうダメか、と半ばあきらめていましたが、置かれた過酷な環境に彼らもまた、適応し、皆さんが戻ってくるのを待っているようです。

オンライン授業が始まりました。大きなトラブルもなく進んでいるのは、皆さんの事前準備のおかげですね。この新しい授業形式には、少し慣れてきましたか？ゼミなどで一部、早めにビデオ会議システムを導入したクラスもあり、お互いの顔が見える分、いつもと同じようにコミュニケーションをとれている気がしますが、実際には、話の間違いなど、つかみにくいこともいろいろ起きたりして、対面での授業ともちよつと違う気疲れも起きやすくなります。こんな時は、いつも以上にいいいなコミュニケーションションを心がけましょう。最初は面倒に思えるかもしれませんが、でも、あとでまた、その誤解を解く労力を考えるなら、むしろ、楽である可能性もあります。そして、目や耳への負担感も、通常よりは大きいかもしれませんが、春学期は始まったばかりです。できるだけ負担感を減らせるよう、そのケアに充てる時間もとっていきましょう。

六、七月のメンタル予報：「適応には時間をかけて」



電話相談は、しばらくの間実施していますので、遠慮せずにご利用してください。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。

開室日程は準備が整い次第、HP または LOYOLA にてご案内いたします。

— 情報を発信する —

お気づきの方も多いと思いますが、LOYOLAに「カウンセリングセンター掲示板」という項目ができました。こころの健康を保つことはとても大切ですが、気合や根性で保てる部分はとてもわずかです。そこで、不安からくる落ち着かなさを、正しい知識を持つことで少し、見方や捉え方を変えて、和らげてもらえたら、と考えています。

さて、ここで「見方や捉え方を変える？」というところに疑問を感じたひともいるかもしれません。不安は感じるものなのに、なぜ見方を変えると和らぐのでしょうか？それは、不安が、不安を喚起する出来事が引き起こすのではなく、「不安を喚起する出来事をどう認知したか」によっておこるものだからです。同じ現象を見ても起こる感覚の強さに違いがあるのは、そのためです。

こういう形で情報を発信しているのは、単に専門家であるから、というだけではなく、公認心理師法第二条の四で、「心の健康に関する知識の普及を図るための教育及び情報の提供を行うこと」が定められているのがあります。裏付けのあることを、分かりやすく伝えるのは、専門家に課されている社会的責任の一つです。