



*開室日が金曜日になりました!!

少しずつ寒くなってきていますね。相談室は1号館1階、1-106aという会議室に間借りしているのですが、ここは半地下なので、キャンパスの外側にある植栽がよく見えます。常緑樹なので、基本的には1年を通して枯れることはないのですが、地味に色が濃くなったりして、季節が移ることをそっと、教えてくれます。目白聖母キャンパスでは、学科のカリキュラムなどから、**カウンセリングルームからひとこと**皆さんの様子も少しずつ変わり、そこから感じる季節の移ろいがあります。春先のユニフォーム姿から、新2年生が無事にキャンパスを移動してきて、専門科目がたくさん始まる様子が伺えたり、夏の終わりの少し不安げな表情から、領域別実習が近いことを感じたりもしますし、その時期に応じた内容の相談が増えてくることもあります。

対面中心の授業となり、一カ月が経ちました。ここ、目白聖母キャンパスのラウンジにも、皆さんの笑い声が聞こえてくるようになり、また少し、日常に戻りつつあるのを感じます。一号館一階の階段の前の壁に描かれている、昔の感染症の拡大状況をインスパイアした装飾を横目に、第六波が来ても大過なく過ぎるよう、祈るような気持ちで過ごしています。

さて、対面中心の授業になり、人と会う機会が急激に増えた人も多いのではないのでしょうか。そこでは、対人関係について思いを巡らせる機会も増えてくることとなるでしょう。一、二年生は、オンライン授業下での新しい友達との関係性が深みを増していくかもしれませんし、三、四年生はこれまでの友達と、再び関係を繋いでいくことになるかもしれません。文字や映像で繋がっていた友達と、直接会う楽しみもあれば、互いに違和感を覚えることも起きてきます。もちろん、友達だけではなく、教職員ともそうなのかもしれません。リアルに触れる、というのは、これまで自分の想像で補っていた相手の印象やイメージなどを超え、「その人」と自分の五感を直接使って接していくことになりす。そのことで、こころがさまざまに揺れることもあります。元に戻すだけではなく、互いの心地よさを大事に過ごせるように願っています。

十二、一月のメンタル予報・「再開と再生と構築の冬です」



相談申込に当たり、LOYOLAで在籍確認をしています。連絡先などに変更がある人は、最新の情報に更新しておいてください。

12、1月の開室日

12月：10、17日

1月：7、14、21、28日

(すべて金曜日です)

カウンセリング豆知識87

「変わる、変えられる」

相談の中で話題に上がることが多いものの一つに、「〇〇が低い」と表現されるものが結構あります。〇〇の自身は、自己肯定感だったり、何かの能力や身体的なことなど、一般的に高い方がよいと受け止めやすい、さまざまな事象に関する内容であることが多いです。相談に来る人は、その時かなり切羽詰まっています、ここから抜け出せないかもしれない、と思っている場合もあるかもしれませんが、カウンセリングは、「〇〇が低い」という相談を受けたとき、実は、その人の中に変化の兆しを感じ取っていたりします。もちろん、そんな簡単に変わるなら、誰も相談しようと思わないかも知れません。ですが、「自分で何とかしよう」と思っただけで、どうにもならなかった」という体験の先に、誰かと話し合ってみよう、という相談行動が生まれていて、これが、「変わる、変えられる」を支える原動力になります。変わるものは、物理的なことなのか、心理的なことなのか、心理的なことだとして、行動が変わるのか、気分や気持ち、受け止め方が変わるのか、相談が始まったばかりの頃は、カウンセラーにも分かりませんが、皆さんの原動力を信じて、今日も耳を傾けています。