

新型コロナウイルス（COVID-19）の世界的な感染拡大という、
私たちは今まで経験したことのない世界の真ただ中にいます。
これまで私たちが見聞きしてきたことや空想してきたことを
超える未来が待っているかもしれません。
それは誰にも予測できない世界だろうと思います。

しかし、ここで思い出してほしいことがあります。
あなたが予測不可能な場面に出会ったときに、
どうやって切り抜けることができたかを思い出してみてください。

例えば、はじめて迷子になったときはどうしましたか？
はじめて大失敗をしたときは？
はじめて終電を逃したときは？（これは私です）

迷子になったとわかったとき、あなたは大声で家族の名前を呼びませんでしたか？
手あたり次第走り回って、必死で家族の姿を探しませんでしたか？
探しても、探しても、見つけれず、途方に暮れて、人の少ない階段の角で
うずくまってしまったことは？
家族と再会できるまで、暗闇の中で一人ぼっちでいるような不安や恐怖に
押しつぶされそうではありませんでしたか？
そして、無事に家族に再会できたときには、命拾いをしたかのように
深く安堵したのではないのでしょうか。

今、未来に不安を感じているのはあなただけではありません。
あなたの友人も、あなたの家族も、あなたの先生も、
画面の向こうのあの人も、そして私も不安でいっぱいです。

あなたが弱いから不安を感じるのではありません。
私たちは、未知の状況に置かれると不安を感じるようにできています。
それは、自分の身を守るために不可欠な感情です。

とてもつらい感情ですが、どうかそれをなかったことにしないでください。
今ある不安は、何が起こっているのか、どうすればいいのかを知り、
行動し、状況が好転するにつれて軽くなります。

不安が軽くなることは、以前よりもわかることが増え、できることが増えたことをあらわしています。

私たちの祖先も私たちも、知識を増やし、できることを増やすことで、生き延びてきました。そういう意味で、不安は、私たちが生きる力をアップさせるチャンスを表す感情でもあります。

そうは言っても、不安はとてもつらい感情です。つらさのあまり、「私は平気」とまるで不安がないかのようにしてしまいたくなるでしょう。しかし不安という現実から目を背けると、大切なものを失ってしまうかもしれません。

だから不安を感じたときは、どれだけ不安かであるかをまわりの人に伝えて、わかってもらうようにしましょう。そして、不安な状況を抜け出すために、まわりの人に協力を求めましょう。

一人で抱え込まず、一緒に不安を軽くしてくれる手立てを
考えてくれる仲間と出会ってください。

そして、ぜひその仲間の一人として、総合相談室も加えてください。

専任カウンセラー
井ノ崎 敦子

