



現在、日本各地で再び新型コロナ・ウィルス（COVID-19）の感染が広がっており、先が見えない状況が続いています。

そのため、今も感染が広がる前には当たり前に行っていた人との様々な交流を我慢せざるを得ない状況にあります。

遠隔授業で画面を通して仲間の元気そうな姿を見ることができているが、それ以上の交流を発展させることができない、楽しみにしていた部活やサークルの合宿もなくなってしまったなど、人と触れ合う楽しみを諦めないといけない悲しみや虚しさは計り知れないものがあると思います。

現在、総合相談室では感染予防対策をとった上で対面でカウンセリングを行っています。カウンセリングは、人との交流の場の1つになりますが、会うことを目的とした場ではなく、相談者の抱えた悩みの解決支援を目的とした特殊な交流の場です。ただし、他の人間関係と同じように、「始まり」があり、「終わり」があります。

カウンセリングの「終わり」の捉え方にはさまざまな考え方があります。そのうちの1つとして、「カウンセリングの終わりは継続的な出会いの中止にすぎず、関係は持続する」というものがあります。カウンセリングの「終わり」によって定期的な直接的交流は一時中断となりますが、その後、会うことがなくてもカウンセラーと相談者との関係は継続するという考え方です。

例えば、カウンセリングが終わってしばらくすると、相談者が再び来談することがあります。また、カウンセリングが終わったあと、相談者が問題にぶつかったときに、「こんなとき、あのカウンセラーだったらどう言うかな？」と考えて自己解決することもあります。これらは相談者の中で関係が継続している証と考えられます。

カウンセリング以外の人との交流の場でも、同じような現象が起こります。別れた恋人が好きだと言っていた曲を耳にしたときに「あいつ、元気にしてるかな？」と考えたり、自粛生活で会えなくなった友人や家族のことを思い浮かべて、「今どうしているかな？」と思いを巡らすことなどです。これらも会っていなくても関係が継続している証と考えられます。



今、感染予防のために、つながりたい相手と会えないことや、これまで自由に会えていた人と会うことが制限されていることも、関係が途絶えているのではなく、形を変えて関係が続いている状況であると考えてみてはいかがでしょうか。

いつか直接会える日のために、

心の中の相手との対話を支えに過ごすことで、会えない時間をよりかけがえのない大切な関係に育てる時間にできるかもしれません。

そうは言っても、会いたい人と思うように会えない日々が続くことは、とても苦しいものです。

夏季休暇中も総合相談室は普段どおり開室しておりますので、

会いたい人に会えない苦しさに不安が募ったり、押しつぶされそうになったときには

1人で抱え込まず、遠慮なくご利用ください。

専任カウンセラー 井ノ崎敦子

