

1年以上と長くコロナ感染予防対策を続けていると、対策をすることが当たり前になり、対策をとっていなかった頃、どんなふうに過ごしていたのか思い出すのも一苦勞になってきましたね。

突然ですが、皆さんは「レジリエンス」という言葉をご存知でしょうか。

日本語では、逆境を乗り越える精神力、または抵抗力と訳されています。

「レジリエンス」はふだん体験することのないような、ストレスの高い体験を乗り越えるときに使う言葉として生み出されました。

例えば、不運にも大きな災害に見舞われたとき、悲しみや怒りを十分感じたのちに、前向きに生活を立て直すことができるようになる力のことをレジリエンスと言います。

ここで、「ふだん体験することのないような」という条件は、多数派ではないという意味、つまりマイノリティであることを意味します。

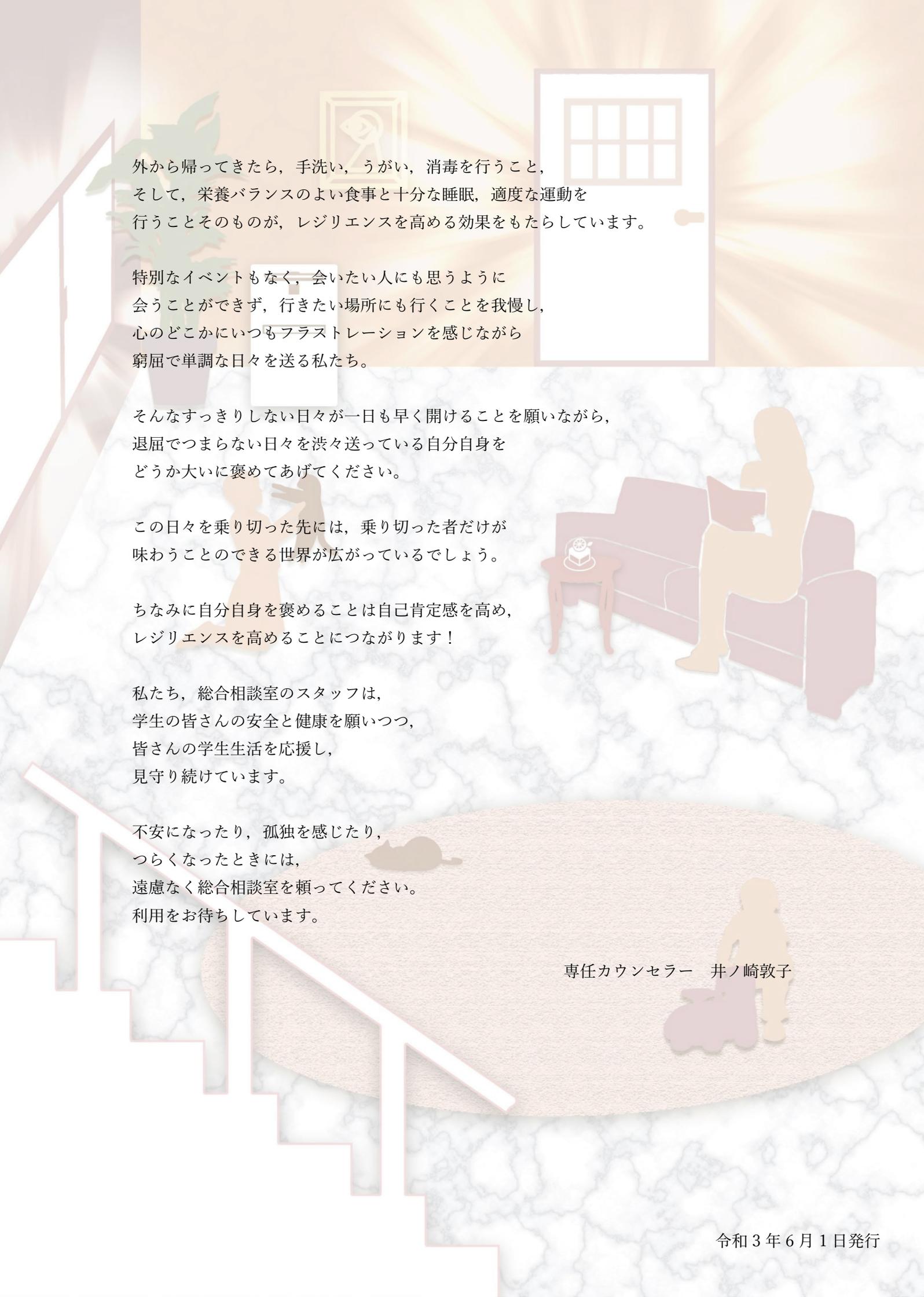
それではコロナ感染拡大状況はどうでしょうか？

世界中が長期にわたってコロナの感染予防対策に追われていますので、コロナ感染拡大状況のマイノリティ性は見えにくいですね。

しかし、これといった治療薬や予防手段も完全ではなく、感染した多くの人が症状に苦しみ、亡くなる人も出てしまっている人類史上味わったことのない過酷な状況は、ふだん体験することのレベルをはるかに超えた出来事と言えます。

そうしたことから、コロナ感染拡大状況下で生活を強られる私たちは、まさにレジリエンスが求められる状況にあるということになります。

とにもかくにも、外出時にはずっとマスクを着用し、人との接触を可能なかぎり避け、



外から帰ってきたら、手洗い、うがい、消毒を行うこと、
そして、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠、適度な運動を
行うことそのものが、レジリエンスを高める効果をもたらしています。

特別なイベントもなく、会いたい人にも思うように
会うことができず、行きたい場所にも行くことを我慢し、
心のどこかにいつもフラストレーションを感じながら
窮屈で単調な日々を送る私たち。

そんなすっきりしない日々が一日も早く開けることを願いながら、
退屈でつまらない日々を渋々送っている自分自身を
どうか大いに褒めてあげてください。

この日々を乗り切った先には、乗り切った者だけが
味わうことのできる世界が広がっているでしょう。

ちなみに自分自身を褒めることは自己肯定感を高め、
レジリエンスを高めることにつながります！

私たち、総合相談室のスタッフは、
学生の皆さんの安全と健康を願いつつ、
皆さんの学生生活を応援し、
見守り続けています。

不安になったり、孤独を感じたり、
つらくなったときには、
遠慮なく総合相談室を頼ってください。
利用をお待ちしています。

専任カウンセラー 井ノ崎敦子