

年度末になりましたね。

あなたにとって今年度はどんな1年間だったでしょうか。

順調だった方も、そうでなかった方も、本当にお疲れ様でした。

コロナの世界的な感染拡大が始まってから2年以上になっていますが、未だ収束の目途はたっていません。

マスク着用も、室内に入るとききの消毒も、それぞれしないと落ち着かないぐらい今では当たり前のことになってきました。

新型コロナ・ウィルスの感染が拡がり始めての2年間、それぞれにさまざまな体験をされてきたと思います。

授業に関しては、一斉休講、遠隔授業、レポート課題の嵐、オンライン形式でのグループワーク、一部対面授業の再開、など。

課外活動では、活動停止、一部活動再開、新入生歓迎行事の縮小、定期演奏会や競技大会の中止やオンライン実施、など。

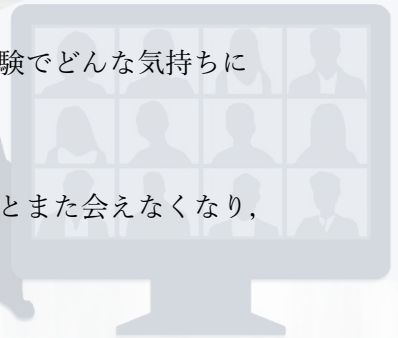
友人、交際相手、家族など気心の知れた人との交流においては、対面での交流制限、新しい出会いが皆無の生活、数か月ぶりの友人や家族との再会、など。

アルバイトについては、急な解雇、収入の大幅な減少、まるでフリーターかのような生活、など。

本当にいろんなことがあったと思いますが、皆さんはそれぞれの体験でどんな気持ちになられたでしょうか。

「対面再開された授業が遠隔に戻ったことで、せっかくできた友人とまた会えなくなり、悲しくなった。」

closed
indefinitely
as a
precaution
due to
covid 19



「対面でプレゼンをするときは、緊張のあまり自分で何を話しているかわからなくなるけど、オンラインでのプレゼンに変更になったので、心底ほっとした。」

このように、つらく悲しいものでも、心温まるものでも、ことばで表現してみると、ただ体験して終わるときよりも、心の中に広がっている世界を捉えやすくなります。

心の中に広がっている世界を自分自身で捉えることができると、自分というまとまりの感覚が強化され、自分らしくいることを助けてくれます。

「私、こんなふう感じていたのだ」とか「僕はこんなふう思っていたのだ」とことばで表現して実感することで、自分自身がわからないことによる不安からも解放される可能性があります。

日々変化するコロナ感染拡大状況とともに、世間や社会で示される規制や制限の基準も変わり続ける今だからこそ、自分を見失わないようにするために日々感じていることをことばにしてみませんか？

自分の気持ちをことばで表して誰かに聞いてほしいと思ったら、ぜひ総合相談室にお越しください。ご利用お待ちしております。

Be safe

専任カウンセラー 井ノ崎敦子

online chat
;-)