

## 学生相談室ニュース vol.3

### ～自分の状態を点検してみよう～

オンライン授業というこれまでにない形態で新年度が始まり、1ヶ月ほどが経ちました。学生の皆さまも、少しずつこのような大学生活に慣れてきたでしょうか。対面の授業が良かったと感じる人、遠隔授業が性に合っていると感じる人、友達に会えず寂しく感じている人、自宅での生活を満喫している人…感じ方・過ごし方は様々かと思えます。

社会の状況に目を向けてみると、緊急事態宣言・東京アラートなどは解除され、閑散としていた街や電車には、だいぶ人出が戻ってきています。では、コロナウイルスの流行以前の状態に戻ったかと言えばそうではなく、様々な活動が徐々に再開されながらも、これまで“当たり前”であったことが失われることも起こってきています。4年に1度のオリンピックの延期、夏の甲子園をはじめとするスポーツ・文化的活動の中止等々…。本当にたくさんの人たちが、当然のこととと思っていたことを目の前から奪われてしまう体験をしています。皆さんも少なからず、これまでの“当たり前”が失われる体験をしていることと思います。

“当たり前”が失われることは、心身にとても大きな影響を及ぼします。これまでの知識や経験が活かせず、過去の体験を参照して予測することもできず、自分自身で新たな対処の仕方を編み出していかなければならず、そのために負荷が増すからでしょう。

皆さんの今はどうなっているのでしょうか。手洗い・うがい・マスク着用などの対策が段々と習慣になり、もうこの生活にも慣れてきたと感じているかもしれません。その一方で、気温が上がリジメジメとした不快感も増すこの梅雨の時季の中で、何の問題もなかった人が不調を感じるようになることもあるかもしれません。

慣れてくるタイミングだからこそ、今一度自分自身の状態の点検をしてみると良さそうです。“いつもと同じ”ができないことで、自分で自覚している以上に、疲れていたり、ストレスを感じていたり、無理に頑張ろうとしていたりするかもしれません。

身体の感じはどうでしょうか？気分や感情はどうでしょうか？頭の中の考え・イメージはどうなっているのでしょうか？いつもと違った振る舞いとなっていないでしょうか？

自分自身の状態を点検してみて、不調を感じたら積極的・意識的に休息をとってみてください。前回 vol.2 のリラクゼーションも参考になるかもしれません。自分のペースで、自分を労わりながら、すごしていけると良いですね。