

## 学生相談室ニュース Vol. 5

～ステイホームの時期だからこそ人との繋がりを～

井戸端会議は古の知恵



月日が経つのは早いもので、前期もあっという間ですね。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため学生の皆さんの日常も一変してオンライン授業となり、1年生にとってはまだ先生や学友と直接顔合わせもないまま大学生活の開始にさぞ戸惑われた事でしょう。ご家族と同居されている方は、ご高齢の身内に感染させまいと気を遣っていることでしょう。一方、一人暮らしの方は帰省もままならず心細さを抱えていることでしょう。そのような中で皆さん自身が学生生活を維持しようと努力していることは姿を見なくても伝わってきます。この未曾有の危機に皆さん一人一人の冷静な判断と行動力で立ち向かっているその精神は賞賛に値します。

さて、4月に発令した非常事態宣言で、気持ちが張り詰めた方は多いと思います。非常事態が解除されたとはいえ感染者が増えている今日、適宜緊張の糸を緩めて心身の疲労回復をはかることは健康維持のために大切です。それでも、疲れがたまってだるさや心身に不具合を感じている人はいませんか。緊張が取れなくて夜なかなか寝付けない人。一人の時間をゲームやTVに費やしている人。食欲が落ちた人。逆に食欲が止まらない人。腹痛や頭痛に困っている人。淋しさ、不安に押しつぶされそうな人。友だちや家族とケンカして交流から遠ざかってしまった人。細かい事が気になって苛立ちを感じやすくなった人。自分は感染していないか心配な人。等々…。

これらは多かれ少なかれ私たちが抱えている心配です。この危機的状況で当然抱く正常な反応です。むしろ感じない方が不可解ではありませんか。ただ、世界中が感染予防で前向きに立ち向かっている中、自分だけ不安を吐露することは相手にとって負担だからと、気持ちを抑えている人も少なくないでしょう。でもちょっと立ち止まってみてください。一人で抱えても心配はなくなりません。辛くなったら家族や友達と雑談して気持ちのガス抜きをしましょう。私達守秘義務をもつ学生相談員もいます。あなたが今思い描いた人はどんな人ですか。弱音を吐いても気持ちを聞いてくれる人ですか。それなら頼ってみてください。電話でも人と話すことでお互いの不安な気持ちを受けとめ合い、心の安らぎが通話後もしばし感じる事でしょう。勇気をもって打ち明け、気持ちを抱え合い支え合った体験はかけがえのない経験です。感謝の念や明日への活力に繋がるかもしれません。そんな時、今度はあなたが頼ってきた後輩の話に耳を傾ける番です。でももし話が重いと感じたら無理せず学生相談や受診を勧めて下さい。相談機関への橋渡しも大事なサポートになります。そして私達一人一人がお互いの気持ちを労わり支え合う…そんな仲間や社会って素敵ですね。