



学生相談室便り

NO.24

石巻専修大学学生相室

長かった夏休みも終わり、後期授業が始まりました。皆さんにとって、この夏は、どんな夏休みだったでしょうか？コロナ禍ではありましたが、久しぶりに行動制限の無い夏を楽しむことができた人もたくさんいたと思います。今はまだ、夏休み中の感覚を引きずっているところもあるかもしれませんが、焦らず少しずつ大学でのリズムを取り戻していきましょう。

さて、ようやく行動制限の無い夏になったとはいえ、感染者の数はなかなか減らず、これまでのいわゆる「普通」と言われていた日常とは違った生活をするようになり、もう2年以上がたちます。現在3年生の皆さんが入学した時には、対面での授業もままならず、リモートでの授業を余儀なくされました。毎年行われる宿泊での新入生オリエンテーションセミナーも中止となり、サークル活動も制限されるなど、「人と人が出会う機会」が、極端に減ってしまいました。

最近のように、久しぶりに人と会う機会が増え交流が生まれてくると、その中での嬉しさや楽しさなど、一人では味わうことができなかった感情が湧き上がってくることに気づくことも多くなってきたと思います。でも、その一方で、人との関係の中では、別の感情も生まれます。他者と自分を比べて苦しくなったり、そんな自分が嫌になり辛くなってしまったり…。これ以外にも、色々な感情が生まれてくるが多くなっていると思います。

もちろん、いつでも楽しいことなど、プラスの感情だけを感じられるのであればハッピーですが、そんなことはなかなかできません。では、そういうネガティブな感情は、無かったこと、見なかったことにしてしまえばいいのでしょうか…？

答えは「ノー」です。自分の中にあるものを、まるで無いかのようにしていても、それは無くなってしまふことはありません。むしろ、どんどん大きくなって行って、いつかポーン！！と、爆発してしまうこともあります。

自分の中にある感情を無いものにするのではなく、それに飲み込まれてしまうことも無く、それも自分の中にある一部だと認めていくことで、その感情は自然に流れ、別なものへと変化していくことができます。

私達が感じる感情に、いらぬものはありません。そういう感情一つひとつを見ていくことは、自分を大切にすることもあり、自分を理解していく助けにもなるのです。

(裏面へ)

わかっているけど、なかなか難しいなと感じる人もいるかもしれませんが、学生相談室では、こういうことを一緒に進めていく、お手伝いをすることもできます。また、他にも勉強のこと、進路のこと、人との関係のこと、ジェンダーのことなど、様々な相談を受けつけています。もし、何か気になることがありましたら、どんな小さなことでも大丈夫です、ドアを叩いてみてくださいね。

○場所 3号館2階

○開室時間 月曜日～金曜日 10時～17時
(日によっては変更もありますので、大学からのメールで確認してください。)

○担当者 月曜日、水曜日、金曜日 樋口 てい子
 火曜日、木曜日 佐伯 里花

～予約は直接相談室に電話またはメールでお願いします。そのほか、学生保健支援センター・保健室でもできます。

予約が入っていない場合には、直接相談室に来ていただいても大丈夫です。～

☎ 0225-22-7713 (内線 2241)

E-mail: gakuseisodan@isenshu-u.ac.jp

皆さんの来室を、心からお待ちしております。

(記 学生相談室カウンセラー 佐伯 里花)