



相談室だより

9月号

2020年9月9日発行



どんな状況でも「いつも通り」に過ごすこと

新学期が始まりました。

春先からこの9月まで、いつもと同じように時間は過ぎて行っているはずなのに、今年は何か違っている気がしてしまいます。連休はお休みしたけれど、どこに行くでもなく…長梅雨の中、自粛明けから1カ月ちょっとで短い夏休みを迎え…東京都心の、今年の8月の猛暑日が観測史上最多を記録し…今も残暑が続いています。

季節はめぐっているのに、心は動かないというか、動かせないというか。

誰のせいでもなく、誰が悪いわけでもなく、もう元通りに生活することは難しいんだ、ということを感じて納得させられている感じです。

4月から新しい生活のスタートが切れなかった…7/24～開催される予定だった東京オリンピックが、延期になったことに代表されるように、さまざまなイベントが中止、延期を余儀なくされた…マスクは手放せず、手指の消毒は生活の一部になって…いろいろな「常態」、今まで普通にあった姿

が遠い遠い昔の出来事になってしまったような…

私たちは新しい「常態」にのっとった生活に、まさに今、順応しようとしている最中なのではないかと思います。

だから、慣れずにふわふわしている。だから、いつも落ち着かない。だから、いつも不安が潜んでいる。

確実なものなどひとつもないのだということが、身に染みてしまった「コロナの時代」。

特別に何かするというよりも、「いつも通り」ひとつひとつ目の前にあることに正しいやり方で対処して、この先の未来につなげていくことなんだろうなと思います。

自分だけ、じゃないよ。

みんな、しんどいよ。

少しだけ優しい気持ちで人に接して、少しだけ「自己主張」を引っ込めてみてはいかがでしょうか。

何かのスイッチを、押すかもしれません。

学生相談室カウンセラー 高橋千香子

○ 利用の仕方：原則、予約制です。

* ですが、毎週水曜日の昼休み（11：30～12：15）と放課後（14：45～16：00）は相談室にいますので、予約無しで相談室にいらしても構いません。すぐに対応できるときは、その場でお話を伺います。

* そのほかの時間は教員室にいますので、教員室までいらしてください。

→ その場で面接日時を決めます。

○ 利用時間：毎週水曜日（テスト期間、長期休暇中を除く）10時～16時

○ 相談室の場所：校長室のお隣にあります。

学生相談室カウンセラー 高橋 千香子