

# 京都府立大学 学生相談室

## ～臨床心理士からのおたより～

このコラムでは、学生相談室に勤務する臨床心理士が日々の中で感じたことや思ったこと、考えていることを発信していきます。少し立ち止まって、休憩がてらお読みいただくと嬉しいです。

## Counselor's Column

### 「悩む力」

臨床心理士 中島貴子

こんにちは。金曜日に勤務しています臨床心理士の中島貴子と申します。

新型コロナウイルスによる感染状況が日を追うごとに変化しており、いつ自分や身近な人が感染してもおかしくないという状況になってきました。この間に私達の心のありようも、徐々に変化してきているのではないのでしょうか。連日繰り返されるニュースにも疲れ、不安を煽られているように感じたり、無力感や絶望感がよぎったりする方もいるかもしれません。そんな時はニュースはほどほどにして、自然の美しさや力強さ、人間の想像力やユーモアが感じられるものを視聴することで、癒されたり元気をもらえるかもしれません。

今、世界中が同じ病と闘っています。不安や恐れ、悲しみや怒りなどのネガティブな感情が引き出される一方で、他者を思いやり、慰め、支え合うという人間ならではの愛情の深さも至るところにあふれています。環境や文化、経済格差や諸々の違いから、こんなにも多様な考え方や生き方があるのだと気付かされます。こういう時だからこそ、人間の本質について考え、気付くことがあるように思います。その中で「自分とは」また「自分はどう在りたいのか」という問いかけが生まれるのではないのでしょうか。ついこの間までは、そんなことを考える余裕もなく、目まぐるしく変化する社会の中で立ち止まることも許されなかったのに、此処にきて急に留まるように求められています。この状況をどう受け止め考えていくのかによって、人生観が変わる方もいるかもしれません。大学時代は大いに悩みじっくりと考えることが、豊かな人間性に繋がるのではないかと思います。

令和2年5月1日