

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。

No.6

Counselor's Column

「明けない夜はない」

臨床心理士 岡桂子

緊急事態宣言がようやく解除されましたね。でも大学の授業はオンラインのみで、本大学のキャンパスはひっそりとしています。今まで気に留めなかった賑やかで活気に満ちた風景が懐かしく感じられます。日常の平和な生活を当たり前と感じ過ぎていたからでしょうか。こんな状況になって初めて日常の当たり前がどれほど恵みで有難いものであるかを痛感させられます。

解除といっても、これからウイルス拡大の第二波が来る危険性もありますので油断はできませんね。本来なら今年の7月には東京オリンピックが開催され、9年前の東日本大震災から徐々に復興ははじめ、日本全体が前向きに進もうとしているところでした。「無常な人の世」とはよく言ったものです。安心したら足元をすくわれる。人生はままならぬものですね。「自立も自足もしていない人間（ホモ・パティエンス苦しむ人の意）は常に外部の影響に晒されてあるものだ」と『夜と霧』の著者である、精神科医の فرانクルも述べています。

臨床心理士という立場から、悩み苦しむ方々とお会いすること多いですが「人生は修行の場」だとつくづく感じることもあります。そんな中でも這いつくばって生きておられ、解決の道を開こうとされている方々の姿を目の当たりにすると「明けない夜はない。必ずその時が来る」と感じ、勇気をもらえます。私も以前、この言葉に救われました。そして「夜明け前が一番暗い」といわれていますが、苦難の時期は終わりかけが最も苦しく、それを乗り越えれば事態は好転するという希望の兆しとも取れます。新型コロナウイルスの問題で、まだまだ先が見えない不安な状況ではありますが、明るい未来を信じてもう少しの辛抱だと思います。そして気持ちが沈んだら、遠慮せず、いつでも相談にいらしてください。(現在電話にて対応しています)

令和2年5月27日