

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.8

Counselor's Column

「それぞれのペースで」

臨床心理士 本間 歩

こんにちは。学生相談室カウンセラーの本間です。

大学にきてもみなさんがいないので、がらんとして寂しい限りです。

新しい生活様式となりつつも、世の中は少しずつ制限が減っていますね。ですが大学はオンライン講義が続いています。春休み中から生活ががらんとかわったままの学生さんも多いのではないのでしょうか。1回生は入学したもののなかなか大学生活らしいものを味わっていませんし、4回生は就活が例年とは全く異なりしんどい思いをしてらっしゃるでしょう。2, 3回生も同様に変わってしまった生活に馴染めず苦しい思いをしてらっしゃる方もいらっしゃるのでしょうか。

大きな変化はストレスとなり、心身に影響します。たとえそれがポジティブな変化であってもです。今は変化が非常に大きく、先行きも見通せず、「いつまで」が見えないので大きなストレスとなりみなさんにのしかかってきます。

学生さんによっては今の生活になれてきた方もいるでしょう。また第4回のコラムで書いたように、様々な身体症状を伴ったしんどさを味わっている方もいることと思います。その環境に適応するスピードもペースも人それぞれです。制限が緩まり、活動範囲が広まることで、ほっとしたり楽になったりする方もいれば、とはいえ不安は尽きずしんどいのはわからないままといった方もいます。

適応のペース、回復のペースは人それぞれです。制限が減っていき、報道で明るい話題も増えていくと、しんどい思いをし続けている人は「わたしだけ取り残されたような」思いをされてはいないでしょうか。回復のペースは人それぞれであり、また回復するチカラはみなさんに備わっています。

焦らずじっくり、自分にあったペースでゆっくりでいいと思います。

学生相談室はみなさんにひらかれています。いつでもお待ちしております。

令和2年6月22日