

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.11

Counselor's Column

「転機」

臨床心理士 中島貴子

新型コロナウイルスによる長期の自粛生活が続くなかで、日本各地に及んだ豪雨被害の惨状に言葉を失います。学生さん自身、またはご家族やお知り合いの方が被災されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ご心中をお察しするとともに、心よりお見舞い申し上げます。

年々激しくなる自然の猛威の前で、人間はなんと非力であるかを思い知らされます。しかしその一方で、人と人が助け合う姿に、“生きる力”のヒントを頂いているように思います。さまざまな地域から多くの方がボランティアとして参加され、黙々と片付けを手伝い、ご自分の出来る範囲で日常に戻っていかれます。大袈裟なことではなく、今自分に出来ることをする。ということが大切なのではないかと思います。先日或る TV 番組で、ボランティアコーディネーターの方が、ボランティアの方々の中には、引きこもり生活をされていた方も結構おられます。と話していました。日頃は外部との関わりを避けることで、ご自身の心を守って生活されていた方が、圧倒的な惨事を目の当たりにして、困っている人に手を差し伸べずにいられず誰かのために行動をする。人の中にある純粋な感情を呼び覚まし、それまでの生活を一変させる転機となる経験をされる方もいるのではないのでしょうか。考えすぎて動けなくなるよりも、自分の気持ちに素直になることは、人生の「転機」には必要なことかもしれません。「人の究極の幸せは『愛されること・褒められること・人の役に立つこと・必要とされること』人はみんな同じじゃない、違いを受け入れることが大事」(日本理化学工業大山泰弘氏)というお話を、以前聞いたことを思い出しました。

令和2年7月17日