

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.20

Counselor's

「3月」

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。

前回のコラムを書いたのが10月で後期始まったばかりでした。そして現在は3月です。時間の感じ方は人それぞれですが、みなさんは長く感じたでしょうか、あっという間だったでしょうか。

今年度は「いつも通り」が崩れ、環境の変化に適応するのが難しい年度でした。

4回生の皆さん、就職活動の変化から卒業論文・研究にと様々な場面で不便や不安を感じる一年だったことと思います。学生ひとりひとり様々な状況とは思いますが、なんとかやってきたご自身を褒めてあげても良いのではないのでしょうか。

2, 3回生の皆さん、当たり前前の大学生活が一変し環境に慣れるのにしんどい一年でしたね。不慣れな環境下で、やらなければならないことはひょっとするといつもよりも増え、その中で十分にはいなくてもやり続けてきたことは立派なことだと思います。ご自身を大事にたまにはご褒美をあげてください。

そして1回生の皆さん、思っていた大学生活を送ることもできず、考えもしなかった大学生活を強いられたことと思います。制約の多い環境下で、必死に目の前のことに取り組む姿を学生相談室の活動を通じて垣間見ました。進学による環境の変化に加えコロナ禍の影響を受け続けた一年でしたね。ようやく春休みです。ゆっくり休んでください。

学生相談室は春休み期間も平日毎日開室しております。こんなことでいいのかな？と思うようなことでもお気軽にお聞かせください。

いつでもお待ちしております。

令和3年3月1日