

相談室からあなたへ



カウンセラーがつづる40の心の^{あか}り

はじめに

あなたにとって、「心に残っている言葉」はありますか？
ある人にとっては、身近な人の一言だったり、
好きなキャラの台詞だったり、
またある人にとっては、好きな曲の歌詞かもしれないし、
とある小説の一節かもしれません。

それらは、わたしたちがつらいとき、何かに立ち止まった時、
きつと、お守りのようにそっと心に寄り添ってくれたり、
ときには背中を押してくれる、そんな言葉なのだと思います。

本冊子は、学生のみなさんのために、本校の相談室のカウンセラーたちが、
「心とからだについてのトピックや、ホッと一息つけるようなメッセージを届けたい」
という想いからスタートし、現在も月に1度発行を続けている
これまでの相談室だよりを、似たテーマごとにまとめたものです。

相談室だよりでは、各々のカウンセラーが、さまざまなテーマで、その時感じたことや、
みなさんに伝えたいと思ったことなどを、それぞれの言葉で綴ってきました。
中には、今と社会背景が違っていたり、既に知った内容のものも含まれているかもしれません。
ですが、私たちの生活も、心の有り様も、その時々で変わるもの。
当時は何も思わなかったり、引っかからなかったことも、
今読むと何か違う響き方がするかもしれません。

言葉や知識は、いまや、あらゆるところに無数に溢れているけれど、
だれかを想って、心を込めて綴ったものには、他とは違った「何か」がきつとある。

よく効く薬みたいに、読んで何か劇的な変化をもたらすものではないかもしれませんが。
だけど、心にそっと、あたたかな光を灯してくれる
あなたにとっての「心に残っている言葉」のように、
そんなふうに、ふとした瞬間に、わたしたちの言葉が、
どこかで“あなた”の心の支えの1つになれば嬉しいです。

相談室カウンセラー 澤樹亜実

相談室からあなたへ 過去、現在、そして未来へ重なりあってゆくころ

2020年2月、当時まだ未知のウイルスであった新型コロナウイルス感染症が世界中を震撼させました。私たちの当たり前だった日常は突然大きく変わり、学校も相談室も例外ではありませんでした。3月には政府より小中高等学校の臨時休業が要請され、4月には緊急事態宣言が発令。5月末に宣言が解除されるまで、授業はもちろん、対面でのカウンセリングもしばらく中止となり、教員もカウンセラーも、学生のみなさんと会えない日々が続きました。

皆にとって初めての経験。そんな中で「私たちに何ができるのか?」と、必死に暗中模索してきたあの頃。相談室も当時のメンバーで話し合いながら、直接会えなくても、“何か少しでも元気が出るような、ホッとできるような、そんなメッセージを届けられたら…”、そんな思いから始まったのがこの「相談室だより」の発行でした。会えない間でも、心がどこかで繋がっているように、まずは「臨時号」として、カウンセラーや保健室からのメッセージを、休校期間中、当時の相談室長からメール添付で学生のみなさんへ週に1度発行。そして、学校再開後からは月に1度のペースで。

休校期間のオンライン授業、臨時のメール相談などを経て、対面での授業やカウンセリングが再開しても、感染症対策から慣れないマスク生活、ソーシャルディスタンス、様々な行事が中止になるなど、多くの制約と先の見えない不安の中、私たちは生活を続けてきました。

そして「今」——あの頃から4年以上が経過し、当時は未知だったコロナウイルスとも共生していく時代に

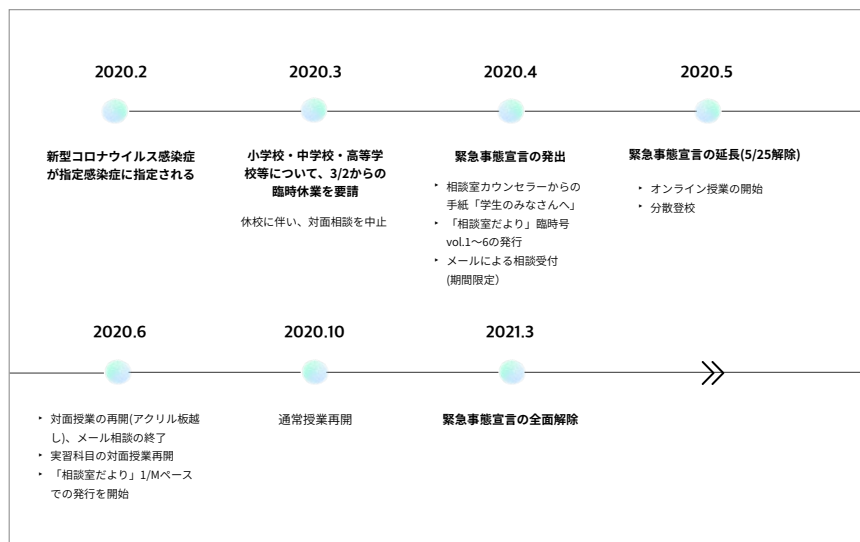
なりました。少しずつ、以前のような生活にも戻りつつあり、皆で集まったり、マスクなしで話ができるようにもなりました。でも、きっと、全く“元と同じ”ではないのでしょう。オンラインの普及など、コロナ禍に“当たり前”になったこともたくさんあります。私たち1人1人も、コロナ禍で不安や孤独を感じた人もいれば、人とあまり関わらない生活で安心したり、心地よい日々を送った人たちもきっといる。そんなふうに、それぞれの時期を経て「今」がある。

本冊子には、そんなコロナウイルスと共に生活していた時期のお話も含まれています。コロナ時代を生きてきた“あなた”は、今と背景は異なれど、その時に感じていた心の有り様が、今になると懐かしく感じたり、逆に今の自分を形作ったりしているかもしれません。また、もしかすると、この先の今これを読んでいる“あなた”にとっては、もうコロナウイルスなんて過去のものになっているかもしれません。それでも、“こんな時代があったんだ”、と知ることでも何か感じるものもあるかもしれません。(この冊子の元になった相談室だよりも、コロナウイルスと向き合った時期がなければここまで続いていなかったかもしれませんしね。)

ただ、「学生のみなさんにホッと一息ついてもらえるようなメッセージを届けたい」というコンセプト、それは当時も今も、時を経ても変わっていません。過去から今、そして未来へ。変わったものも変わらなかったものもあるけれど、今を生きる“あなた”へ、私たちが今感じているこの思いが少しでも伝わるという願いながら。

コロナと相談室

休校期間中に発行していた相談室カウンセラーからの手紙「学生のみなさんへ」、「相談室だより」臨時号 vol.1～vol.6は、本冊子には収録されていませんが、今でも本校保健室、相談室でバックナンバーから読むことができます。



Message



「悩み」には、その日のうちに解決できるような小さい悩み事から、心に重くのしかかるような大きな悩みもあるでしょうし、中にはとても辛くて苦しく感じる事もあります。しかし、どれをとってみても、「悩み」と聞くとネガティブなイメージを持つことが多いのではないかと思います。悩みはない方が良いと思われる方も少なくないでしょう。

ところが、カウンセリングでそのような悩みをお聞きしていると、「悩む」という事も悪いことではないように感じられます。というのも、悩みを持つということは、その人が自分自身と向き合っているように思うからです。自分にとって大したことがないことでは悩まないでしょうし、困っていても気にしなければ悩むことはありません。「悩む」というのは、その事柄を自分のこととして真剣に考えるからこそ生まれてくるのだと思います。

ただし、悩むためにはたくさんのエネルギーが必要です。簡単に解決できない問題ほど、気持ちが揺れうごき、押し潰されるように感じる事もあるため、考えることで余計にしんどくなってしまうこともあるかもしれません。しかしそのような大変な作業をする中で、問題自体は変わらなくても自分自身が変化していくのではないかと思います。

「人の数だけ悩みがある」と言われるように、人によって悩むことはさまざまです。また同じ事柄でもどう感じるかも人によって異なります。

カウンセリングでは、みなさん 1人1人にとっての意味を大切にしながらお会いしています。みなさんも、たとえどんなことであっても悩むことが悪いわけではないということを忘れてないでいてもらえたらと思います。

相談室ではこれからも、みなさんが自分の悩みと向き合っていくという険しい道を進むとき、共に歩んでいける存在でありたいと願っています。

相談室カウンセラー 高橋輔

おわりに

本冊子『相談室からあなたへ～カウンセラーがつづる40の心の^{あか}灯り』はいかがでしたか？

この冊子は、大阪公立大学工業高等専門学校の皆さんが日々の学びや生活の中で感じる様々な悩みや不安、新たな挑戦に対して支えとなることを願って作成されました。

ここには、これまでの相談室での対話や交流を通じて、カウンセラーたちが皆さんと共に考え、感じてきた経験からのメッセージが詰まっています。

これらのメッセージは、相談室のメンバーが変わっても大切にされてきたもので、皆さんにとって何かの助けや心の支えになることを願っています。

「灯り」は、暖かさや安らぎをもたらすものであり、その歩みの先をほのかに照らしてくれるものです。この冊子が、皆さんが困った時や迷った時に手に取る「灯り」のような存在として、少しでもお役に立てれば嬉しいです。

相談室・保健室はいつでも皆さんの味方です。

この冊子を通じて、皆さんが自分らしく毎日を送る手助けとなり、困難な時や不安な時にはいつでも相談室を訪れてほしいと願っています。

皆さんが自分らしく歩いていけるよう、心から応援しています。

学生相談室長と保健室より



本校相談室

