

学生相談室便り

2020年9月 第43号

自分の中の頼れるリーダーを探そう

学生相談室 主任カウンセラー 橋本 容子

秋風とともに2020年度後期がスタートしました。キャンパスにちらほらと学生たちの姿を見かけます。普段の賑わいには程遠く、昼食をとるための学生控室の机にはアクリル板が設置され、そこからおしゃべりは聞こえてきません。新型コロナウイルス感染症拡大によって、一部対面授業が開始されましたが、多くは前期と同様オンラインでの授業になりました。

前期は慣れないオンライン授業に戸惑った学生が多かったようです。九州大学が6月に行った調査では、「孤独感や孤立感を感じるか」との問いに、40%の学生が「あてはまる」「やや当てはまる」と回答し、「この1か月友人と直接話をしていますか」には「あまりしない」「まったくしない」が計36%、体の調子に関しては「よく眠れない」が2割超、約1割が「いらいらする」と答えました。本学のオンライン授業では、毎回のように課題の提出が求められました。通学時間がかからない分、時間はあるはずなのに、思うように課題に取り組みず後回しにしてしまい、締め切り間際になって慌ててしまうこともあったかもしれません。描いていたキャンパス生活とは程遠い日々に、イライラして、気分が沈んでしまうこともあったでしょう。

このように、本当はやりようと思ったことができず「あーしまった。またやっちゃった」という経験は誰しもあると思います。そんなピンチを切り抜けるヒントとして、「自分の中のリーダーを探す」という考え方をご紹介します。これは作家の梨木香歩さんが講演で話されたものです。「失敗したな」とどんよりしているのは誰でしょう。それはあなた自身です。あなたは失敗した状況も気持ちも全部知っています。梨木さんはそれを「自分の中のリーダー」と名付けました。自分で自分を見ている目ともいえます。その目は、時には自分に言い訳をしたりもします。例えば、「だって、一日中パソコンの前に座っているなんて無理」というように。でも、言い訳を重ねても、どうしても収まりがつかずもやもやした気分が残ります。そしてそういう自分も知っています。ずっと昔からの知り合いだからです。

先の見通せない日々がしばらくは続きます。行動の制限もありますので、こうしようと思うことができないかもしれません。そんな時に頼りになるのは、「自分の中のリーダー」です。そのリーダーはダメな自分を叱咤激励するばかりではなく、少し離れた視点を持ち、「あなたの味方」で「あなたの側に立って考えてくれている」存在のはずです。うまくいかない時には、そのリーダーに尋ねてみるとよいかもしれません。それは、自分の中にもう一つの視点をもつことでもあります。誰の中にもリーダーはいるのですが、意識していないと声を聴き取ることができません。そのリーダーは声高にメッセージを送ってくれるわけではないのです。慣れないと見つけられないかもしれません。激しい感情の波音にかき消されてしまうかもしれませんので、気持ちがざわざわしているときはなおさらです。そのような時には、学生相談室にご相談下さい。「あなたの中の頼れるリーダー」探しのお手伝いをできると思います。

学生相談室は皆さんの安全に配慮したうえでの対面相談、web相談、電話相談をお受けしています。下記のバーコードを読み込み、専用予約フォームからお申込みください。お気軽にどうぞ。

専用予約フォームのアドレス(URL) → <https://secure.sugiyama-u.ac.jp/forms/soudanyoyaku/>

