



学生相談室便り

2023年12月 第49号



たまには OFF にして自分発見

学生相談室 小川 信子

2023年度後期も半ばを過ぎました。秋が深まり、寒い日もありますが、みなさん調子はいかがですか？
新型コロナウイルスの感染拡大で世界の活動が止まったのは私たちの記憶に新しいところですが、最近では、自由な行動ができるようになってきています。活動が増えてきて疲れがたまっていますか？

3年前、ある職場でメンタルヘルス不調の未然防止のための面談が実施されました。コロナ禍で活動が自粛になり、人と会えないこと、つらい気持ちや、先の不安が語られましたが、それだけではありませんでした。「自分は家にいることが意外に好きだったのだ」「いつも外に出て、だれかと遊ばなければいけない、何かしなければいけないという、追われているような気持ちがあったけれど、本を読んだり、何もせずに過ごす時間もいいことだと気づいた」「自分自身を整理することができた」など、違った自分の在り方を発見できたという話がいくらか聞かれました。

活動がOFFになったことで、違った感覚の中で、自分自身の気づきが得られたようです。

私たちの日常生活は、情報にあふれ、忙しいことが多いですね。授業や課題、部活やサークル活動、アルバイトや資格のための勉強や、就職に向けての勉強や活動をする方もいると思います。その他にも好きなことに取り組むなど、それぞれ自分なりに何かしらの活動をしています。

自分にとっての活動量が増えすぎると、疲れがたまって元気が出なくなったり、気持ちが保てなくなることがあります。自分の体力や活動量の範囲を知って、うまく対処できる方はもちろんたくさんいると思いますが、あれこれ頑張りすぎて、ゆっくりしたいのに、自分のことや、自分のしたいことをじっくり考えられず、することや時間に追われて、休むこともできずにいることがあるかもしれません。

そんな時は、少しの時間で構いません、思い切って「OFF」にしてみませんか？

秋のひと時、活動や心を「OFF」にして、周りの自然の様子や自分自身を感じてみましょう。何も考えず、リラックスしてみましょう。気持ちの切り替えや整理ができたり、違った自分や本当の自分を発見するきっかけになるかもしれません。「ON」「OFF」を上手に使って、日常生活を送ることができるとよいですね。

学生相談室では「自分を見つめる」「自分を見つける」お手伝いもしています。興味のある方はぜひお話にいらしてください。お待ちしております。

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

学生相談室便りは、学生相談室のホームページからも見るができます。

アドレス(URL) <http://www.sugiyama-u.ac.jp/univ/campus/health/counseling/>

