2020 年 8 月

学生の皆様

梅雨が明けて暑くなりました。

学校での授業が始まってから 1 か月。1 年生は、ON と OFF のリズムがつかめてきましたか？学校生活や授業の内容には少しずつ慣れてきているのではないかと思います。でも、このところの感染者増に伴って、気を張ったり、敏感になったり、不安になったりしている人が増えてきているようです。一方で、これまでの緊張感に疲れてしまって、何もかもを手放したくなってしまっている人もいるのではないでしょうか？

4 月・5 月の間に私が感じたことの一つとして、「同僚がいる職場で良かったな」というものがあります。前線で対応する医療従事者の方々とは異なり、心理職はどちらかというと後方支援的な働きがほとんどですが、援助者として良い援助が出来る状態であり続けることの大変さは、同じ位だったのではないかと思います。そんな中、同じ体験を共有している同僚の存在は私にとってとても支えになりました。そしてその感覚は今でも続いています。

体験の共有は、共感につながります。共感しあえる人の存在は、気持ちを楽にしてくれるのではないかと思います。縁あって同じ場所にいるのですから、ちょっとした雑談などを通して関係性を広げてほしいなと願っています。

不安や心配事は、共有できると少し楽になったりします。学習のことを含め学校生活で心配なことや気になることは、早めに先生に話をしてみることも大事です。一人で何とかしなくては…と思いこまないことは大事です。相談室でも、気になることを一緒に考えていきたいと思います。