



## 自分とつながる・人とつながる

昨年は新型コロナウイルスが地球規模で拡がりを見せ、私たちの生活様式が大きく変わった一年でした。新型コロナウイルス感染拡大の収束は遠くない将来に訪れるかもしれませんが、3密を避けたり、オンラインでミーティングをしたり、買い物で通販を利用したりという新しい生活様式に私たちは慣れていく必要がありそうです。

新しい生活様式と言えば、そのような目に見える習慣のことを思い浮かべる人が多いかもしれませんが、しかし、新しい生活様式は、目には見えない私たちの内面世界にも及んでいるようです。たとえば、これまでは身体が疲れているときには周りの人から自然に「顔色がよくないようだけど大丈夫？」など、声をかける/かけてもらうような「合間の時間(いわゆる雑談の時間)」があったと思います。しかし、オンラインでは用件が終わるとすぐにオフラインになったり、肉眼ではないため相手の顔色や、ましてや身体の重い雰囲気などもよくわからなかったりするため、身体の調子を気遣う/気遣われる機会が少なくなっている状況にあると言えます。したがって、自分の体調を自分でモニターする必要性が高くなった生活様式であると言えるかもしれません。さらに、そのようなモニターは簡単なことではありませんので、新しい生活様式では人とのつながりが途切れた「孤立」した状況にならないように過ごすというバランス感覚も求められると思います。

皆さんは他者に対して、困ったときに頼ることができますか？コロナ禍の外出自粛により人と自由に会えなくなるなか、人間関係について改めて考える機会が増えています。人とのつながりは、時にこころのよりどころになります。しかし、その一方で、周囲に合わせるために自分の言いたいことを抑えたり、周りと比べて自己嫌悪に陥ったり、相手の反応を伺って素直に頼ることが出来ないなど、人とのつながりがあるからこそ感じるストレスもあります。そんな時は一人の時間をもって自分自身とつながればよいのです。常に人とつながっていなければいけないわけではありません。「孤独」な時間を持ち自分とつながることで再び人とつながれるのです。

健康に気を付けて、孤立しないようなバランス感覚をもちながら、豊かな「孤独」の時間を大切にしてください。もしそのような中で、困難なことやつまづきを感じたり、ストレスを大きく抱えることがあれば学生相談・特別支援センターをご活用ください。学生相談・特別支援センターでは、スタッフ一同、学生の皆さんが充実した大学生活を送れるようにお手伝いをしたいと考えております。直接相談をしたい、話をしたいという方は下記まで遠慮なくご連絡ください。

また、東北大学学生相談・特別支援センターのホームページに、現在の困難に対処し、充実した大学生活をおくるためのヒント集(Q&A)を掲載しています。大学生活を送るうえでの参考にしたいのであれば幸いです。

学生相談・特別支援センター ホームページ：<http://www.ccds.ihe.tohoku.ac.jp/>

学生相談所(学業、対人関係、心理面等、大学生活に関する様々な相談に対応しています)

TEL:022-795-7833 E-Mail(受付):gakuso@ihe.tohoku.ac.jp

特別支援室(障害等に起因する学業や生活に関する相談に対応しています)

TEL:022-795-7696 E-Mail(受付):t-sien@ihe.tohoku.ac.jp

\*新型コロナウイルス感染拡大防止のため、現在は、電話相談に加えて、ビデオ通話等を活用したオンラインでの対面形式の相談を拡充しています。予約につきましては、電話またはメールにてご連絡ください。

2021年4月1日

学生相談・特別支援センター スタッフ一同

