

『夏に向けての過ごし方：こころの適応力を高めよう！』～学生のみなさんへのメッセージ：第2報～  
＝令和2(2020)年6月下旬～8月上旬(本学レベル2.5-)＝ 《保健管理センター:カウンセリングチーム》

◎ はじめに

オンライン授業や自宅での研究活動が続いて「こんなに stay home が長くなるとは思わなかったなあ」「これじゃあ学生生活も何もあったもんじゃないよ」とやりきれない思いを抱いている方々も多いのではないかと思います。新型コロナウイルスの蔓延状況はまだしばらく警戒が必要なため、様々な自粛解除も慎重かつ段階的なものにならざるをえないのが現状です。本稿では「レベル2.5- (第2Q) の時期の過ごし方」について、制限のある生活を安定的に続けていく際の留意点と、次第に学業・研究の場をキャンパスに移行させていくためのコツを、心理カウンセリングの知見をもとにコンパクトにお伝えできればと思います。

◎ 基本認識と基本メッセージ

前回のメッセージ(4月)ではこの状況を“ゆるやかに・長期間・世界規模で進展していく「災害」”と位置づけて留意点を提示しました。ひとまず第1波が収まりつつあるように見えても、依然として予断を許さない側面があり、「災害」の進展という基本認識はそのまま保持されます。しかしながら、私たちはすでに「新しい生活様式」を身に付けつつありますし、本学の皆さんは「科学的態度の堅持」をもって事態を理解し、この状況の中での自身のあり方を見つめて「青年としての成長・成熟」を果たしていこうとされていることを感じます。この経験を踏まえて、これからの過ごし方を見定めていきましょう。

1. 【学部1～3年の皆さん・在宅が続く方々】～“必ず次のステージが待っている！”

「自粛疲れ」という言葉とともに“そろそろ限界！”と嘆息しがちですが、事態は必ず変わっていきます。

\*気分が塞ぐのもムリもなく、1つの気分や考えに嵌り込まない！せっかくここまで凌いできたのですから。

→ これまで以上に「気分の切り替え」を。基調はゆったり取り組み、時々踏ん張る、くらいの感じで。

\*社会も大学も私たちも、よくぞ節制と自助努力を続けてきたもの！それゆえの改善の兆しを高く評価。

→ そのもとにある科学的態度は有効ですし、自身を律していくセルフ・コントロールって大切です。

\*【新入生の皆さん】直接対話の機会を教職員も心待ちに！皆さんはきっとお互いに良い仲間になれる！

<生活上のコツ>

- ・やりきれない、落ち着かない気持ちになったならば、切り替える・発散する・相談する・自分を守る！  
～「非常事態」で自宅にて長く「避難生活」を強いられたのですから、気持ちの揺れや落ち込みは自然なこと。
- ・当初(コロナ以前に)想定した予定や、周りの人たちの進捗状況と必要以上に比べなくて良い。  
～状況が変わったのですから、新たに始めようとした1つ1つを前向きな姿勢の現われと自己肯定して。
- ・これまで同様、適切に情報を収集して感染防止に努めながらも、これに囚われないゆしみを探しましょう。
- ・先生がたもまた、講義準備や日々の生活に四苦八苦しているパートナーでもあると想像してみましょう。
- ・オンライン授業に疲労感や惰性感が溜まる頃 → 自然体の力まない参加形態をベースに、時々積極性と意欲を。

2. 【研究室(4年・修士・博士)の皆さん・出校必須研究の方々】～“キャンパスへの軟着陸”のために～

実験必須の研究室から出校可も、あたかも夏休み明けのような戸惑いと気怠さを感じるかもしれません。

\*いよいよ出校再開という新鮮な気持ちを大切に！⇔環境の変化は意外なほどエネルギーを要するもの！

→ 新たな学び・新たな出会いへの期待が原動力、でも種々の刺激はストレスにもなりうることに注意

\*【大学院から本学に来られた皆さん】研究がしたくてうずうずしますね。それだけに心の準備体操を！

<生活上のコツ>

- ・外出慣れしていない心身を馴染ませること。誰もが思いのほか疲れています！ボディーブロー的な影響も。  
～駅の階段につまずかぬよう、横断歩道で左右確認、人の多さにめまいがするのは自然なこと etc.
- ・感染症防止とあいまって、日数や時間帯など段階的な出校に見合った、緩やかで着実な学習計画・研究遂行。  
～心理面でも同様に、一気に突っ走ると息苦しくなりかねませんので・(cf. 潜水病や高山病にならぬよう)。

- ・ “思っていた質・量がこなせない” “こんなはずじゃなかった…” という思いに駆られがちかもしれません。  
～再スタートを切れたことをプラスに、やがてもとのペースやリズムは戻ってきます (cf. 自転車の乗り方)
- ・ “これじゃとても終わらない” と目標の遠さを感じる場合があっても、“焦る必要はない” と言いつけて。
- ～新たなアクションに踏み出したからこそ先が見えてくる、確実に前進しているのだという意識で捉えて。
- ・ 先生がたや先輩たちの期待・助言は得てして、実際以上に大きな・重いものとして受けとめがちです。  
～年長の方々も戸惑いながら、指導方法と協力態勢を模索中。お互いに大らかに要望を伝え合ひましょう。

### 3. 社会的距離と心理的距離のはざままで ～物理的には2メートルでも・ここはもっと寄り添える～

感染防止のために社会的距離をとる認識広まるも、これは私たちに極めて不自然な状況を強いています。

- \* 人間は社会的な生き物 → キープすべきは物理的距離であって、社会的には交流して語り合うことが必須。  
～ご自身の対人ネットワーク (昔の仲間+大学で得られる友人・恩師など) をさらに広げ・深めて。
- \* 適切な心理的距離とは → どんなに近い間柄でも時に離れる ⇔ 新たな出会いや関係の深まりに開かれる。  
～家族関係や交友関係で深刻なトラブルが増加、一方で同世代の仲間との交流に得るものが多い年代。

#### <生活上のコツ>

- ・ オンラインでの交流もせっかく慣れたところですから、ぜひとも有効活用していきましょう。  
～オンライン懇親会、オンラインセッション、オンライン勉強会… (時間を区切る、強制不可!)
- ・ サークル活動や趣味的な交流をどのように開始・再開・復活させられるか、ぜひアイデアを出し合って!  
～皆さんの相互交流はとても大きい力。多くの学生がきっかけを求めています (自助から互助・共助へ)。
- ・ 頻繁になり過ぎてこじれた人間関係からはいったん距離を置くこと (ひとりの空間保持、連絡を休止など)  
～場合によっては信頼できる方に “この関係性は片寄っていないか?” と意見をもらって相対化しよう。
- ・ 物理的距離やオンラインで欠けがちな気持ちの共鳴 (一緒に笑い合う) や身体感覚の共有 (音楽や運動等) を。
- ・ 一方で、オンライン等での距離を置いた交流の方が居心地が良い、と感じる人もいることに配慮して。
- ・ オンラインが苦手な方 (多人数の顔に怖さ、苦手な先生や自分の姿に抵抗等) は視野を限定してムリに見ない。

### 4. 「新しい生活様式」に向かって ～“自分たちで築き、微調整していく”ものとして～

感染症の第2波防止のため様々な注意点が提示されますが、もはや言われるまでもない事柄と感ずるかも。

- \* 学生としての自分なりの生活様式を、各自で調整していきましょう (社会情勢や大学の方針を参考に)。  
→ 価値観や社会システムの変容が生じるとしても ⇔ 自分のあり方が確立していけばきっと大丈夫。

#### <生活上の指針>

- ・ 「コロナ以前」に身につけた生活様式をベースに、皆さんは「コロナ対応中」の新たな対処を既に習得済み。  
～ これからの日々の過ごし方は、必要に応じて情報をアップデートしていけばよい。
- ・ 年代や環境によって新たな生活様式に苦勞する度合いは異なる。価値観の対立から時に批判的言動が生じる。  
～ 集団レベルでの紛争や個別の行き違いには冷静なまなざしで臨みましょう。感情的に巻き込まれずに。
- ・ 「危機」(crisis) には「転機・分かれ目」という意味合いがあります (個人にとっても社会にとっても)。  
1) 青年期は社会へ巣立つための準備期 (モラトリアム)、なりたい自分へ変わっていく転機にできるかも。  
2) この時代に立ち会う私たちは、社会が良い方向へ向かうよう見守り、コミットすることが可能とも言える。  
⇔ やがて “この時期に学生時代を過ごしたからこそ今の自分が…” と思える日が (心の豊かさ・思索深さ)。

#### ◎ まとめの言葉

従来イメージとは大きく異なる学生生活となり、その戸惑いや不安を十分に表現する機会がない中で自己を律してきたこの3ヵ月は、かなり窮屈な日々だったのではと思います。カウンセラーとしても当面は電話相談等の限定的な対応になりますが、やがて直接にじっくりとお話を伺うことができると願っています。そのためにも、それぞれの場で、心身をのびやかに、むりなく新しい生活様式を作っていきます。