



こころの季節感を取り戻すために

～教職員の皆様へのエール～

保健管理センターカウンセリングチーム

今年の夏はとんでもない暑さが続き、世相や人心もどこか落ち着かない気がします。戦後 80 年、昭和 100 年、大きな節目が叫ばれる一方で、私たちの職場は伝統ある2つの大学が統合してほぼ1年、教職員のお忙しさと気苦労が気になる昨今でもあります。そこで今回のリレーエッセイは趣を変えて、教職員の皆様の現状を慮りながら、カウンセラーから応援メッセージをお届けできればと思います。

*夏・ご自分を相対化する季節

教職員の皆様からも、相談に訪れる学生さんたちからも、「夏休みは一斉休業を挟んで数日～1週間くらい」という声をよく聞きます。思い切って長めにお休みになられたらとも思うのですが、学期末試験やオープンキャンパス、そして大学院入試に秋卒業・秋入学の準備と重要行事が目白押しですし、「授業のない時期こそ研究!」とばかりに4年生や大学院生の皆さんも出校しておられますので、教職員も来ないわけにはいかない、本当にどなたもが働き者の大学だなあと感嘆しています。実際、夏季期間も保健管理センターの相談件数はほとんど減らず、他大学のカウンセラーからは「普通は8～9月の件数グラフはぐっと下がるよねえ?」と驚かれます。それだけに、短めではあっても貴重な休暇、ぜひ思いっきりリラックスして過ごして頂ければと思いますし、例えば「久しぶりに同窓会があって、賑やかに過ごせました」といったお話を伺うとホッとします。

「お前が大学に勤めてるのかよ。相手をする

学生さんたちが気の毒だよ(笑)」、昔からの友人に良く言われる言葉です。何をこの!こう見てもなあ・・と言いかけた自分にブレーキをかけ、「そうなんだよー、いやー申し訳ない」と笑い合う、皆様にもそんな懇談を交わすひと時があったでしょう。専門領域や大学組織の中ではひとりのポジションを占めておられても、中学や高校の同級生から見れば昔のままの自分として見てもらえることで全身がほぐれる気がします。どんなに著名な大学に勤めていても、それもまた1つの職場に過ぎないことに気が付く、言わば自分を相対化する機会と言っても良いでしょうか。特に同窓会のようなイベントがなくとも、日々の職場から離れてひとり静かに、またはご家族や親戚と和やかに、大学教職員ではない・一個の人間として過ごせる時間を確保することで、本来のご自分を取り戻すことができればと思います。

*教職員相談・状況を相対化する機会

ただ、とても短めの夏休みですから、気がついたら我が身を振り返ることもなく終わっていたという方もきっとおられますね。そんな時にはぜひカウンセリングの活用をご考慮頂ければと思います。相談の場でゆっくりと対話を進めていくことは、業務や研究の慌ただしさ、あるいは組織や人間関係のモヤモヤからしばし距離を置いて、ご自分と状況を相対化して頂ける時間を確保することになります。

元々、理工学系では身近な学生の不調・不適應やトラブル状況を心配して相談に来られたり、



<東京科学大学保健管理センター>

当該学生さんをセンターに紹介して下さることが日常的に行われてきました。このような「関係者相談」の件数は全国でもトップクラスと言って良く、研究室での密な教育指導と相まって(少なくとも4年生～大学院生に対しては)むしろ面倒見の良い大学であるという側面を有していました。しかるに、ここ2～3年は、教職員がご自身のテーマで来談される「本人相談」が顕著な増加傾向を示しており、カウンセラーとして推移を注視しています。カウンセリングが広まって学生たち同様に相談への敷居が低くなってきたことや、メンタルヘルスについて産業医に助言を求めやすくなったこととの連動など、好ましい変化と捉えられる側面もあるのですが、やはり本学固有の慌ただしい状況が影響しているように感じられます。組織形態が変容・再編される中で、スピード感を持って結果を出すことが求められ、慢性的な疲労を心身に抱えながらも、誰に頼ったら良いのかが見えにくく、時に行き違いがこじれてしまうこともあるようです。カウンセリングの場では、抱えておられる荷物をいったんお預かりして、こころとからだの負担をほぐすところから対話を始めていきます。

*季節感とこころの機微・麦わら帽子のゆくえ

それにしても、ここまで猛暑が続くと「もはや秋は来ないのでは」「我が国は夏と冬だけの二季に?」という声も聞こえてきます。同じように忙し過ぎる日々では「休んでなんかいられない!」「つい土日仕事のことを考えている…」といった心境になりがちで、思わずため息をつくこともあるでしょうか。私たち教職員の口ぐせが「暑い!」と「忙しい!」のふた言に集約されてしまっただけでは、ちょっと悲しいですね。実はこのエッセイを記すにあたって「夏休みを象徴する麦わら帽子」というイメージが湧いて、新旧のフォークソ

ングをロずさみながら文案をしたためていました*1。最近、麦わら帽子で走り回っている子どもたちを見かけない気がするの、外に出て遊ぶことが憚れるほどの高温ということもあるかもしれませんが、大切にしたい季節の風物詩やこころの機微が猛暑や多忙さに塗りつぶされてしまっただけではもったいない気がします*2。今しばらくは麦わら帽子をかぶる機会がなさそうでも、暑さや忙しさでこころの中が一色に染まってしまうようにしていければと思います。涼しげで柔らかい、多面的な感情表現を保持していくことで、ご自分とお互いを大切にしつつ、若い学生たちが育っていくキャンパスをご一緒に作っていかねばと思案しています。

*保健管理センター・これからも心身の避暑地として

新大学の設立と同時に両系の保健管理センターも徐々に融合が進み、教職員の皆さまの心身健康を支える機能にもいっそう力を注いでいます。(学生対象の活動と拠って立つ法律が異なるため、組織上は職員健康管理センターを設けていますが、実質的な支援業務は変わらず保健管理センターが同じ場所・同じスタッフにて担っております。)新大学での教育・研究・運営体制が完成形に至るまでには長い道のりが予想されるだけに、教職員の皆さまには曖昧で流動的な状況下でも揺るがないしなやかなこころと身体を保持して頂けるよう様々なサポートを提供して参ります。恒例の職員健康診断やストレスチェックをご自身の定点観測に用いて頂きながら、折を見てカウンセリング*3や種々のプログラム*4も心身の避暑地としてご活用頂ければ願っています。

2025年9月16日



(参考)

※1 吉田拓郎『夏休み』(1971, LP「ともだち」(ELEC RECORDS)にて初出)の“麦わら帽子はもう消えた”で始まる遠い郷愁と、あいみょん『マリーゴールド』(2018,unBORDE より CD シングル)のサビ“麦わらの帽子が揺れる 君がマリーゴールドに似てる”という近い過去の対比から。

※2 水野由多加『「そうだ 京都、行こう。」が長く続くわけ』(2024,交通新聞社新書)にて、古都が変わらず魅力的なのは多くの人たちが共通に抱くイメージが“ストック”されており、さらに一連の広告と個別体験によってポジティブなイメージが絶えず“補給”されているからだとの趣旨に触発されて。

※3 新規相談は保健管理センター「教職員向けカウンセリング・メンタルヘルス相談」ページにおける心理カウンセリング Web 受付システムにてお申し込みください。<https://www.titech.ac.jp/student-support/staff/consultations/mental>

※4 この秋から音楽療法による新しいプログラムが始まります。心をときほぐす貴重な機会としてぜひご活用ください。<https://science-tokyo.box.com/s/8vwwkoz5w7bz25zpgbw0yh4vi8h9eazx>