

ガクソウ通信 20/04

発行：2020年4月2日 京都精華大学学生相談室（本館 H-305）

◆◆開室についてのお知らせ◆◆

休校措置にともない、
学生相談室・カウンセリングも
現時点で4/1～4/19を休室としています。
今後の予定は随時お知らせします。
詳しくは裏面をごらんください。

「目に見えない」と向き合ってみる

春という季節は元々けこうソワソワしてしまうものですが、今年は感染症の流行で、どうしても気持ちがしんどくなりやすい状況が続いていますね。特に今回のウィルスは、「無症状感染で人にうつしてしまうかも?」「知らない間に自分もうつつてるかも」と、お互いの不安や恐怖が高まりやすい特徴をそなえています。

人間、特に色々なことをどんどん「見える化」してきた私たち現代人は、「目に見えない」ことにとても弱いかもしれません。でも実は、日本語の「こころ」の語源のひとつに「目に見えないもの」というのがあり※、この「こころ」は、日本の文化のなかで長くいろいろな形でとても大切にされてきました。（※諸説あります）たとえば落ち着かない気持ちや不安、ツラさを和歌に詠む、絵画や舞踊などの形で描き出す・・・そんな「表現」を、昔の人たちは積み重ねてきました。そこには、目に見えない自分の「こころ」と向き合って、それにふさわしい「表現」を生み出そうとする時間があつたのだと思います。



今、インターネットや SNS を見ると、さまざまな言葉があふれています。なかには、自分の不安やネガティブな感情と向き合わず、ただ爆発させただけ、垂れ流しただけの乱暴でネガティブな言葉もあります。そしてそれに乗っかる言葉や、つられて返される攻撃的な言葉もたくさん見かけます。そういうものに無自覚にたくさん触れ続けていると、私たちの心はダメージを受け、誰かの言葉を自分の言葉や感情だとカンチガイして、自分の「こころ」と向き合うことはどんどん難しくなっていきます。また、目に見えない不安に晒されていると「目に見えるもの」にすがりたくなって、ついついインターネットの使用時間が増えたり、だらだら SNS を眺めたりする時間が増えているかもしれません。でも、こんなときだからこそ、自分の「表現」に挑戦してみてもはどうでしょう? ひたすらやってくる情報にふりまわされず、むやみに不安にならず、きちんと食べて寝て、こころという「目に見えない」ものと向き合ったところから生まれてくる「今のあなたの表現」を、あらわしておけるのは今だけです。あるいはじっくり腰を据えて本を読み、色んなことを「考える」時間を持つのも良いかもしれません。それは「表現」の土台を耕し肥料をやるような時間になると思います。

大変なことも悲しいこともたくさんありますが、今のこの状況を、私たち現代人が苦手になっている「目に見えない」ことと向き合うチャンスと捉えられたら、少し時間ができたなかで、いろいろな「できること」が見つかるような気がします。

新入生の皆さん、ようこそ「表現の大学」、京都精華大学へ。在学生の皆さん、新しい春、よい時間を過ごしてくださいね。

感染予防について～冷静に適切な対応を～

ウィルスを「見える化」してくれる科学の力は素晴らしいもの。適切な情報は大切に！
体調の異常を感じたら、小さな変化であっても慎重に適切な行動をとってくださいね。

- ◇ こまめに手洗いをする
- ◇ 洗えないときは濡れタオル等で手をぬぐう
- ◇ なるべく顔をさわらないように意識する
- ◇ 外出から帰宅したらすぐ風呂に入る
- ◇ マスクはうつさないために効果アリ
- ◇ 食事中はおしゃべりをガマン
- ◇ 咳やくしゃみは肘の内側にする
(咳エチケットだいじ!)
- ◇ たくさんの人が集まる場所に行かない

今流行している新型コロナウイルスは「飛沫感染」です。それを防ぐためには←のようなことが有効とされています。「人にうつさない」ことを意識して、適切な対処を心がけてください。



「学生支援センター」ができました

2020年4月より、学生相談室とカウンセリングルームが合体しました。
ただし、4/1～19は完全休室とし、その後の予定については随時更新していきます。

<2020年度 授業期間中の学生相談室開室スケジュール>

開室時間 月曜～金曜 10:30～18:00

- ◇ 詳細な予定、臨時の休室や時間変更などは、学生相談室前のカレンダーで確認できます。
- ◇ 土曜日は予約カウンセリングにのみ対応しています。（学生相談室は閉室しています）

<学生相談室 担当教員>

学生相談室の教員・スタッフは臨床心理士、社会福祉士の資格を持って、学生の皆さんからの様々な相談にあたっています。

悩みの形は人それぞれ。「こんなことで相談に行ってもいいのかな？」と思うことでも、一度話しに来てみて下さい。

相談には予約なしでも対応していますが、予約をとってもらったほうが確実に時間をとることができます。

また、スタッフが面談対応中の場合などには、お待ちいただくことがあります。

<p>山本有恵（臨床心理士）</p> <p>京都精華大学でカウンセラーとして学生の皆さんと話して10年。大学生というのは悩むに適した時期です。大学生のおもしろさと大変さのどちらも経験してほしいと思います。気軽に話しに来てみてください。</p>	<p>宮江真矢（社会福祉士）</p> <p>ソーシャルワーカーとして皆さんの学修しやすい環境を作っていくために各種相談に、学内外の支援者・機関と連携をしながらサポートを行います。お茶会「ていーあわー」も担当しています。</p>
---	---

<カウンセリングについて>

月曜～土曜・1回50分・完全予約制

☆カウンセリングの申込は学生相談室にて受け付けます

◆カウンセリングの申込方法

- ① 学生相談室に来室して予約申込票を記入し、直接予約をとる
 - ② 学生相談室前にある予約申込票を記入しポストに投函する
- ☆ 申込み後、初回の日時が決まりましたら学生相談室より連絡します。

詳しくは、パンフレット「学生相談室のご案内」を参照してください。