

竹

赤

世

2

7

2020

Autumn

ウィズコロナの学生生活を生きる



学生相談室専任カウンセラー
文学部教授
岩田淳子

誰も想像することのできなかつたウィズコロナ社会が学生生活を大きく変えています。北川浩学長は7月22日に「自分の身の回りに起こっていること、あるいは起きるかもしれないことを“想像”することが大切」「できることをやり続けていれば必ず新しい活路を“創造”することができる」と信じている」と学生みなさんにメッセージを発信されました。学生サポートセンター（学生相談室・障がい学生支援室：以下、サポセン）もまた、3月以降、みなさんの心の内を想像し、新たな相談・支援のかたちを創造してきました。

心の内を想像する

日々、発表される感染者数と感染者への中傷、若者の行動への警鐘を聞くことの不安や戸惑い、憤り。通学できない、友人と集えない、語り合えない、遊べないなどの行動制限によるストレスの増大。オンライン授業がもたらした膨大なレポートと授業参加がどう評価されるかに対する疲労とやるせなさ。昼夜逆転と運動不足による体調不良。本来、役割実験（部活や趣味、アルバイト・さまざまな自由な活動）を重ねることにより家族との物理的・心理的距離を取りアイデンティティを確立するとされる時期に、それがままならない環境への鬱屈。もし、対面授業に切り替わる時がきたとしたら対応できるかという懸念。

一方で、長時間通学、時に面倒にもなる人間関係のあれこれからの開放感や周囲の目を気にせずリラックスして受講・発言・発表できるオンライン授業ならではの安心感。自分の時間を自由に使える快適さ、案外イケるという感覚。場所と時間を越えたオンライン上での情報収集・取得の面白さ。・・・もっともっとみなさんの心の内を私たちは聞きたい、知りたい、理解したいと願っています。

新たな相談・支援のかたちを創造する

学生の通学が原則、困難となった3月中旬より、サポセン（学生相談室・障がい学生支援室）は「オンラインサポセン」として相談・支援を行っています。つまり、サポセンWEBサイトから相談を受け付け（開室時間は電話での受け付けも可）、相談方法はZoom、メール、電話です（現時点では対面相談は行っていません）。

従前、カウンセラーは「対面」での相談を基本と考えてきましたから、Zoomやメールでの相談には抵抗感を持ちました。しかし、オンラインでの相談を始めてみると新たな気づきもありました。相談へのスティグマ（偏見・差別）が軽減される、相談室で専門家に話すことで生じる緊張が緩和されリラックスして自分の本音を打ち明けやすい、問題解決に取り組もうとするモチベーションが上がったなどと感じている学生が少なくない、Zoomの画面共有を使ってお互い必要な情報を瞬時に共有できる、家族や必要な教職員に理解してほしい、問題解決に協力してほしいときには容易にみなで話し合える、もちろん移動する必要がないアクセスの良さ、などです。

人の悩みや課題は高度な個人情報ですから、セキュリティが100％とは言い切れない、心理テストや心理療法のなかには対面でしかできないものがあるなどの課題もあるとはいえ、オンラインサポセンはこれまで以上に最善の相談・支援を模索し続けています。

相談・カウンセリングの意義

誰もが正解のない問いに対峙している今ですが、人が抱えている不安、苦しみ、孤独、心細さ、怒り、葛藤・・・は一人ひとり固有のものです。一般論やインターネット情報ではない、一人ひとり異なる新たな学生生活を生きる心と術と知恵を一緒に見出していきましょう。

*サポセンはご家族の方からの相談も可能です。

ウィズコロナ時代の 就活と大学生のころ

新型コロナ感染症の蔓延は経済活動に深刻な影響を及ぼし、就職活動（以下、就活）中である4年生（大学院2年生）はもちろん、就活を目前に控えた3年生（大学院1年生）は大きな不安のなかにいる方も少なくないと思います。学生サポートセンター学生相談室（以下、相談室）にも「就活」にまつわる相談は少なくありません。相談室でも応じている就活に関する不安や悩みについて考えてみましょう。*この記事はキャリア支援センターの協力を得て作成しています。

企業の求人は減少する、、、
つまり就職氷河期になるのだろうか？

現在、数ヶ月先の状況を予測することは難しいと言わざるを得ませんが、企業の業績悪化による求人数の減少の可能性は否定できません。しかし、新卒採用がなくなるわけではありません。憶測に惑わされずに、適切な情報収集をしてください。

インターンシップ？
やってないけど大丈夫なもの？

業界・企業研究等、就活を進める上でインターンシップは貴重な機会です。2019年までは「就業体験」としてのインターンシップを夏に実施していた企業が多いですが、2020年はコロナの影響で秋以降に計画されている企業もあります。2021年3月卒業（現4年生、大学院2年生）が、オンラインでの企業説明会や面接選考が行われていることはすでにご存知かもしれませんが、インターンシップもオンラインで実施されることが増えてきたようです。この参加も視野に入れてください。

元々、やりたいことが明確にあるわけでもない、部活動やサークルなどで活躍できる場も失われている、、、
何を自己PRする？

豊かな学生生活を過ごしてほしいと願っていますが、すべての学生がキラキラ輝く「意識高い系」の学生というわけにはいかないでしょう。ましてや、4月からキャンパスに通えないばかりか「自粛生活」を過ごしているのですから。みなさんは、今回の新型コロナ禍のなかでどんなことを思い、考えましたか？オンライン授業やオンラインでの部/サークル活動でどんな工夫をし、友人たちとどんな対話をしましたか？逆境かもしれませんが、これまでの学生生活では予想もしなかった経験をしているのもまた確かです。たとえ何か特別なことなどしていなくても、みなさん一人一人が日々成長している存在です。頑張っていることや自分のいいところを考えてみましょう。

ITの時代？パソコンは苦手だし、
IT関連の企業など、とても無理、、、

大学の学びのなかで、今やパソコンやインターネットを使わずに過ごすことなどないでしょう。オンライン授業で初めて学んだこともあったかもしれない。どうしても気が進まない企業を選択する必要はないにしても、自分には無理、不向きと思うより、さまざまな企業に興味を持ち、覗いてみること、知っていくことは大切です。

就活の長期化が予測されているなか、
自分のメンタルは持つのだろうか

数社の選考を受けて即内定、、という学生の方が少ないのです。とはいえ、「ご縁がありませんでした」の報せ、なかなか内定の出ない日々が、人を落ち込ませ、自信をなくさせるのはむしろ当然です。企業の選考が人の価値を決めるわけではない。間違っても、自分は社会に必要とされていない、、なんて考えないこと！メンタルがもたない、、なら、「相談」してください。相談することは生きていくための大切な「スキル」です。

就活相談の専門はキャリア支援センターですが、学生相談室も、あなたの就活を応援し、サポートし、時には愚痴をこぼしたり、弱音を吐いたり、一休みしたり、、そして、見失いそうになる自分を取り戻すために力になりたい、あなたの味方です。



サポセンスタッフ紹介

カウンセラー



いわたあつこ
岩田淳子
(文学部教授
公認心理師/臨床心理士)



はやしじゅんいちろう
林潤一郎
(経営学部教授
公認心理師/臨床心理士)



やまざき
山崎めぐみ
(公認心理師
/臨床心理士)



みつむね
光宗あゆみ
(公認心理師
/臨床心理士)



おぎた まい
荻田真衣
(公認心理師
/臨床心理士)



ふくしままさき
福島正樹
(公認心理師
/臨床心理士
「英語対応可」)

学修支援コーディネーター



おざおあきこ
小笥顕子
(社会福祉士/公認心理師
/介護支援専門員)



しばたゆう
柴田優
(公認心理師/臨床心理士)

さの まこと
佐野誠
(精神保健福祉士
/相談支援専門員
/雇用環境整備士)

しろつきたまみ
城月珠美
(公認心理師/臨床心理士
/特別支援教育士)

精神科医

相談日

月1回 第3水曜日 10 - 13時

相談方法

必ず学生サポートセンターに問い合わせの上、
予約してください。



ふくだしんや
福田真也

カウンセラー・コーディネーターからのメッセージ

Have a break 2



気持ちに流されないこと

公認心理師・臨床心理士
福島正樹

2020年はコロナウイルスにより大変な年になりました。「自分は感染しないから大丈夫」と思っている、感染の不安や自粛によるストレスが長く続くことで、精神的にも身体的にもさまざまな影響が現れる可能性があります。では、いったい私たちの心に何が起きているのでしょうか。

私たちは稀に過剰なストレスなどに晒されることで感情をコントロールできなくなり、それが悪循環を生むことがあります。日常的な例を使って考えてみましょう。例えば毎日見るニュースで不安が強まり、外に出たくないと家に籠もり、でも反対に外に出れないことで不安やストレスがさらに高まり、ますます考え方が極端になるという悪循環を生みます。すると私たちは自分や相手を「弱い人間だ」「ダメな人間」とレッテルを貼ることがあります。もしこうしたことが続くのでしょうか。「ずっとこのままなんだ」「どうしようもない」とレッテルどころか、あたかも不変的な事実のように感じるようになります。

でもちょっと考えてみましょう、それは本当に「事実」でしょうか。こうした恐怖や不安が思い込みや考え過ぎのように過剰な防衛反応になっていませんか。そんな自分を感じたときは是非ご自身に問いかけてみてください。「(尊敬する人など)〇〇さんならなんて言う(思う)だろう」「今、私はこう考えた。でも真反対の意見(事実)はなにがあるだろう」など一度、スマホなどに書きながら考えてみてください。ひょっとしたら書いてあることをみると「極端に考え過ぎてたなあ」と我に返るかもしれません。

私たちが持つ「恐怖」や「不安」を100%消し去ることはできません。むしろこの感情があるからこそ私たちは安全に暮らすことができます。この状況の中で、気持ちに流されずにバランスよく生きていくことを今私たちは試されているのかもしれない。

らんちょんミーティング秋@オンライン

2020年10月15日(木) お昼休み(12:20-13:10)

大学の仲間とおしゃべりしませんか？

大学に行かないままの後期スタート。友達が欲しい、大学のことを知りたい、とにかく心細い・・・そんな1年生の参加をお待ちしています！先輩としてサポートしてくれる2~4年生も募集します。

場所：Zoomを用いたオンラインミーティング(ご自宅からご参加いただけます) 申込：SEIKEI PORTALよりお申し込みください

ここプロ vol.2

30代で出版社Discover21取締役社長に

「自分の生き方がわからない、自分で選べない」

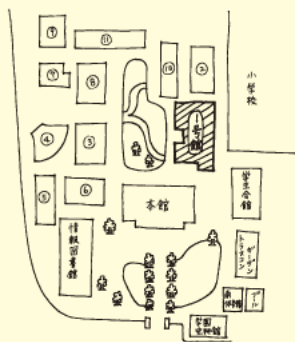
と悩んでいるあなたへ谷口奈緒美さんが伝えたいこと

2020年10月21日(水) 4限(15:00-16:40)

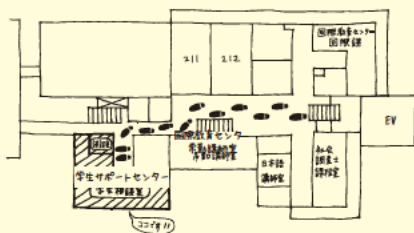
キャンパスに集えない今であるからこそ、一人ひとりが自分を生かし「豊かな明日を考える」ひと時になることを願っています。

場所：Zoomを用いたオンラインミーティング(ご自宅からご参加いただけます) 申込：SEIKEI PORTALよりお申し込みください

大学構内



1号館2階



学生サポートセンターは1号館2Fです

成蹊大学学生サポートセンター

180-8633 東京都武蔵野市吉祥寺北町3-3-1

Tel. 0422-37-3807 Fax. 0422-37-3879

www.seikei.ac.jp/university/campuslife/ogcps.html

