

この原稿を執筆している時点では、新型コロナウイルス陽性者が減少傾向にあり、大学キャンパスに少しずつ学生が戻りつつあります。学生相談室でも、対面相談を少しずつ再開しています。パーティション越しで、互いにマスクをしていますが、目の前で話しあうというのは、格別のものがあります。

相談活動を続ける中で、強く感じていることがあります。それは、コロナ禍が、多くの人にとって、とても大きなストレスである、ということです。これは、あらためて言葉にする必要がない、当たり前のことのようにも思えます。ですが、外出が制限され、人とのコミュニケーションも制限され、自分自身や周囲の人間の健康と生命が脅かされ、さらなる変異株の出現に怯え……。あらためて考えると、かなり強力なストレス源が、長期間存在しているという事態です。そして、このストレス状況は、特定の人にのみ起きているわけではなく、すべての人に等しく降り

学生相談室

だより **115**

カウンセラー 矢部浩章

かかっているというのも、特徴的ではないでしょうか。

この状況にあって、みんなつらいのだから、自分だけがつらいと言っているはいけないと考えている人も、かなりいるように感じます。逆に、コロナ前の日常に戻り、リモート生活が終わることにこそ、不安を感じている人もいることでしょう。コロナ

禍への反応には、大きな個人差があるのです。

ストレスを研究するストレス・マネジメントの分野では、同じストレスになるもの（ストレスサ―）があっても、その人がどのようにストレスサ―を捉えているか、どれだけ対処能力があるか、そして周囲のサポートをどれだけ受けられるかによって、ストレスへの反応が変わってくると言われます。カウンセラーとしては、それぞれの方の抱える、それぞれのつらい気持ちを否定することなく、じっくり話を聴き、ストレス対処法とともに模索しながら、コロナ禍をサポート出来ればと考えています。