

今年度から完全に対面授業に戻り、大学に活気が戻ってきました。新型コロナウイルスの位置づけが5類に変更になったことで、私たちの生活も元に戻りつつあります。コロナ禍と呼ばれたここ数年は、オンライン授業であること

のストレスや人と会えない孤独感などの相談が多く増えました。非日常的な日々が強いられるためその影響が出るのは自然なことと思います

し、予想もつきやすかったです。今年度は急

激に元の生活へと戻ってきている中で、

今になってじわじわとコロナ禍の数年の影響が出てきていることも実感しています。オンライン生活

により大学生である実感が持てていないまま就職活動に突入してしまい戸惑っている、大学に来ていなかったの友達を作る機会を逃してしまい対面授業が再開しても大学になじめない、毎日通学することにならなく慣れない、自分はまだ感染の不安を感じているがマスクを外している人が多くて不安が募るなど、ここ数年の生活からの

学生相談室

だより 121

カウンセラー 小野田奈穂

急な変化に気持ちも身体も追いついていないといった相談が増えて印象を受けます。

落ち着いたころに時間差でやってくる不調というのは、実はよく起ることです。ですが、時間差があるゆえに本人も周りも気づきにくいという点があります。気づかないうちに不調が続き、気づいたときにはずいぶん辛い状態になつているとい

ともあります。お子さんが最近いつもと様子が違う気がする、表情が冴えない、顔色がよくない、食欲がなさそうといった些細な変化にもし気づかれたら、周囲が早めに気にかけるると本人にとっても不調の気づきの機会

になるかもしれません。学生相談室では、ご本人の利用はもちろんのこと、ご家族からの相談も受け付けています。お子さんの様子がいつもと違うけれどどう声をかけてよいものかわからないといったことがありましたらお気軽にご相談ください。