



カウンセリング室だより

R2年8月 Vol.4

「なにもかもコロナのせい」

カウンセラー 菊池悌一郎

私の住むマンションの掲示板に、夏のラジオ体操中止のお知らせがありました。地区の子ども会で作ったポスターらしく、小学生が描いたと思われる少女のイラストとこのセリフ「なにもかもコロナのせい」。ラジオ体操だけでなく、夏祭りも、廃品回収も中止や延期、子どもたちの予定にもコロナ禍は影響しています。このポスターのセリフを見て、ハッとしました。私自身のあらゆる生活でも、むしろ何も影響を受けていないことを見つけられないくらいなのです。仕事であるカウンセリングの面接も、電話やZoomでの遠隔になっていますし、学会や研修会もオンライン開催、ほとんどの打合せや会議もそうです。またプライベートでも、もう半年以上、繁華街や旅行には出かけていませんし、家族での外食や友人との飲み会なんて最後はいつだったか。散髪も、最近では家人に電動バリカンで切ってもらっています。挙げればキリがないくらい、公私にわたってコロナ禍によって影響を受け、生活が変わってしまっているのです。私たちは今、おそらく教科書にも載るくらい大きな出来事の渦中であって、歴史の転換点にいると言えるでしょう。国内より海外の方が安いからと、二酸化炭素をばんばん排出し、海外旅行にヒョイと行ってしまえる、そんなことが当たり前と思っていたのですが、出入国もままならない今日、気軽に海外は当分、無理でしょう。若干、話が飛躍しましたが、コロナ禍による影響で、制限の多い今夏ですが、これまで当たり前と思っていたことを見つめなおし、新たな生活スタイルや価値観を得る機会を与えられている、そんなふうにも感じられています。そして、なるべく早く、なにもかもコロナのせい「だった」と言える日を迎えたいものです。(2020年8月)



カウンセリング Q&A



カウンセラーってどんな人？

九工大のカウンセラーは全員が臨床心理士と公認心理師という資格をもっています。“臨床心理学”という学問に基づく知識や技術に関するトレーニングを受けてきており、色々なところの問題にアプローチしていきます。



カウンセリングって何するの？

来室される方とカウンセラーとの信頼関係を基盤にして、抱えている問題や悩み事について一緒に考え、整理をしていきます。信頼出来る人に話すこと自体にも色々な効果があります。そして、来室された方が自分自身で問題が解決出来るように、それまでの道行きを共に歩ませてもらいます。





どんな時に利用できるの？

「なんとなくモヤモヤする」、「友達とうまくいかない」、「授業についていけない」、「思っていた大学生活と違う」、「何がやりたいかわからない」などなど。心の健康や悩みについて、対人関係、学生生活、ハラスメントなど、なんでもOKです。

悩みや困りに大小はありませんし、カウンセラーは来室される方のことを「病人」や「患者」などともみていません。

カウンセリング室が、皆さんの日常の中に当たり前存在する場所になれるよう、私たちも出来ることをやっていきたいと思っています。



1回どのくらい？お金かかるの？

1回は約50分を目安にしています。相談内容によって、時間や、回数、頻度はまちまちですが、あくまでも来室される方の希望や意志を確認しながら行っていきます。費用はもちろん無料です。



【相談窓口（九州工業大学 保健センターカウンセリング室）】

～カウンセリングWeb 予約のご案内～

<https://hoken.jimu.kyutech.ac.jp/yoyaku/>

※現在、カウンセリングは新型コロナの感染防止のため、遠隔（電話、Zoom）での面談を主に行っています。

また、何か困ったことがあればメールや電話などでも連絡可能です。保健センターでは専用の連絡先を設置しています。

【戸畑】Tel：093-884-3065 E-mail：hok-hoken@jimu.kyutech.ac.jp

【飯塚】Tel：0948-29-7513 E-mail：hok-jhohoken@jimu.kyutech.ac.jp

【若松】Tel：093-695-6017 E-mail：hok-sehoken@jimu.kyutech.ac.jp

カウンセラーのスケジュール

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池	菊池	水内	山口	小林
飯塚	山口 (AM)	山口	津島	菊池	山口
若松	—	—	山口	—	菊池

カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
6月	65	52	23	140
7月	63	60	28	151

編集後記

カウンセリングを紹介したいと思って、今号はカウンセリングQ&Aという内容にしてみました。収まりませんでしたので来月も続きます。カウンセリングと聞くと、まだまだハードルは高いかもしれませんが、気軽に相談しあえる雰囲気醸成されていくことは、皆さんの学生生活がより豊かになることに繋がると考えています。

厳しい梅雨がようやく明けると、夏が待っていましたね。今年の夏が、皆さんにとって素敵な季節になりますように。(Y)