

学生相談室・スポーツカウンセリンググループだより



学生のみなさん、外出自粛やオンライン授業への対応などお疲れ様でした。いよいよ対面授業が開始され、大学生活も少しずつ通常に戻っていきます。

しかし、およそ3ヶ月間も自粛生活を強いられてきたので、しっかりと学生生活に戻っていいのか、不安を感じている人も多いのではないのでしょうか？おそらく、みなさんの中にはいろんな理由から、外出自粛の日々が続くことを願っていた人もいることでしょう。学生生活を心待ちにしていた人が感じる何倍ものストレスを感じつつ、キャンパスに戻ってくる人がいたとしても、それはあたりまえの事なのです。

私たちは、これまで経験したことのないような自粛生活を経て、それぞれの「個別性」を以前に増して際立たせたと考えられます。「学生生活」では多くの場合、「集団生活」が強いられます。時には自分の「個別性」を、ぐっと心にしまいこむ努力も必要になるのです。「個別性」とは「自分らしさ」とも言い換えられます。集団の中で自分らしくいることは、誰にでもできる簡単なことではありません。それが苦手な人にとって、学生生活のなかで自分らしくいるためには、大変な努力が必要なのです。

みなさん、仲間たちとの出会いや再会を、「どんな自粛生活だった？」と語り合うことから始めてください。語り合いを通して、お互いの「個別性」を感じあうことができるでしょう。大切なのは、「優劣」ではなく「個別性」を知ることです。ぜひ、お互いの理解を深めあうことから、新たな「学生生活」を構築していけますように。

大阪体育大学学生相談室・スポーツカウンセリンググループ

✉ mental@ouhs.ac.jp

☎ 072-453-8936