

## 変わりつつある自分

みなさん、こんにちは。カウンセリングルームです。大学の前期も半ばを過ぎました。少し世の中は緩んだようだけれど、でも、まだ続けられないといけない…ここがツライところですね（ためいき。）この生活も慣れたけど飽きた、慣れたけど疲れた…私たちカウンセリングルームスタッフもそう思っています。あなただけではありません。



「ストレスを感じているだろう」「リラックスして」「あまりがんばりすぎないでね」そういうメッセージも世の中にたくさん溢れすぎているように感じます。あまりに言葉が多すぎて、同じことの繰り返しで、自分に刺さる言葉が見つからないというか…。ストレス、って言われても何がストレスなの？今の生活？当たり前やん、ストレスに決まってるやん、しょうがないやん、どうすればいいの？ちょっと解消したとしても一瞬やん、全部解消されるのはこの状況が本当に落ち着いてからやん、「自分で変えられない」というのがストレスなんやん！と堂々巡り。（勢いづいて関西弁になってしまいました。）

一方で、「いや、最初はしんどいな、って思ったけれど、意外と快適」「もう慣れた」「ずっとこのままでも割と大丈夫」という方もおられます。「もとに戻っちゃう方がしんどい」という人も。最近のニュースで、「なぜ今までオフィスに通っていたのだろう。満員電車に乗って毎日仕事に行かなくても家で仕事ができる。」と気づいた人も多く、便利な東京や大阪に住むことも必要ないなら、と地元に戻ることを考える人が急増していて、「オンライン移住フェア」「(地方の)シェアオフィス相談会」が盛んに行われていると報道されています。これからの暮らしは明らかに変わっていくだろう、と、これも盛んに言われていることですが、その一端ですね。リモートに移行しにくい仕事の人、ソーシャルディスタンスを守るうちに「快適な人との距離」に気づいてしまい、同じ仕事をするなら、家賃も生活費も安い田舎に帰ろう、と感じる人が増えているそうです。さて、皆さんはどうでしょうか？



ここ数か月は言われるがままに動いていたかもしれませんが、そろそろ自分はどうしたいのか、自分が主体となって考え始めても良いかもしれません。その通りになるかならないかは別にして、「自分が望むことは何か」「本当はどうしたいのか」を少しずつ考える材料

があちこちにあります。大学生活、暮らし、将来像、身近な人との関係、進路（仕事、進学、留学…）。

皆さんは今、「今までとは違う生活に戸惑う自分」と「新しい様式に慣れてきた自分」の間を行き来しているのではないのでしょうか。揺れ動いているのです。流れるままに過ぎてきたこの3か月ですが、少し意識的に自分のことを考えてみませんか。大きな刺激を受けて、変化せざるを得なかった自分、でも新しい自分、逆にそれでも譲れない変わらない自分…うまくまとまらなければ、イラストでも、メモ書きでもかまいません。誰かと話してみる、というのも良いと思います。ゆっくり、ゆっくりでかまいませんが、もしもやや一とした気分なら、「変わりつつあるけれどまだ何なのかわからない違和感」のようなことがあるのかもしれない。自分の中の「変わらなさ」を再確認することも、それも新たな気づきです。

カウンセリングルームでは、明確な困りごとでなくでも、どんなことでもカウンセラーに話してみることができます。現在はお電話で相談を受け付けています。

カウンセリングルーム Tel 0798-51-8541

受付時間 月～金 10:00～16:00

状況により変更になることがあります

Universal Passport から予約できます

<https://kclip.kobe-c.ac.jp/up/faces/login/Com00501A.jsp>

詳しくはウェブサイトをご覧ください。

<https://www.kobe-c.ac.jp/gakuso/index.html>



↑  
自分らしく過ごすアマビエ