



カウンセリングチーム・リレーエッセイが始まります!

~こころのバトンを毎月手渡して~

保健管理センターカウンセリングチーム

令和5年(2023年)4月、何かを始めるのにちょうど良い季節、この春はひときわそう感じます。

そこで保健管理センターに所属するカウンセラーで相談し合って、東工大で学ぶ皆さんに定期的に情報やメッセージを発信する機会を創りましょう! と思い立ちました。

と申しますのも、コロナ禍の3年間を経て、カウンセリングでも電話やオンラインでの対話が増えて(それもまたとても貴重なツールなのですが)、直接に皆さんと語り合う機会がやや少なくなっていたので、どこか物足りない想いを抱いていたことが背景にありました。さらには「学勢調査 2022」の学生メンバーの方々とのキャンパスミーティングで「もっと広報を」「相談の具体が伝わるように」「カウンセラーってどんなひと?」という率直なご意見を伺って、これはもう、どんどん発信していかなくては! という気持ちが高まっていたこともあります。

教員3名、非常勤5名の計8名が順繰りにエッセイ風の文章をしたためて、皆さんと相談機関とを結ぶ架け橋になってくれればと願っています。おおよそ毎月1回、普段の相談活動の中

で感じることをエッセイ風に、あるいは臨床心理学の知見をミニレポート風に、あるいは保健管理や学生相談の企画を速報として、等々、様々な角度から記してみたいと思います。例えば「キャンパス歳時記」(新学期を迎えて、夏休みの過ごし方、いざ試験へ、卒業・修了を巡って etc)、「こころのほぐし方」(眠れない時には、感情のコントロール、身軽にストレスケア、夢とのつきあい方 etc)、「生き方と学び方」(テーマとの遭遇、ダイバーシティと自分、異文化と出会う、レジリエンスって何 etc)、「対人関係の工夫」(緊張と緩和、話し上手になりたい、リーダーになれない、自分を開く・自分を守る、etc) ..、思いつくままに記しても、私たちカウンセラーの中には皆さんにお話したい種(もしくはネタ)がいっぱい詰まっていることに気づきます。

ぜひお互いに「こころのバトン」を手渡ししていければと願っています。(もちろん、教職員のみなさま向け、ご家族のみなさま向けの記事も。また英語担当カウンセラー3名からは英語でのエッセイ・メッセージを届けてまいります。)ぜひご期待・ご参照ください。

2023年4月18日

『カウンセリング・メンタルヘルス相談』

<https://www.titech.ac.jp/student-support/students/counseling/counseling>

(参考)

『学勢調査』(学生支援センター未来人材育成部門)……提言書 2022 版がよいよ公開、ぜひ活用を。

<http://www.siengp.titech.ac.jp/gakuseichousa/>

『TOKO WALKER' 23』(LANDFALL 編集委員会/東工大生協)……キャンパス情報にカウンセラー取材も。

<https://landfaller.com/blogs/tokowalker2023/tokowalker23blog>

『保健管理センター紀要』……毎年の相談活動の概況やスタッフの論考が載っています。

<https://www.titech.ac.jp/student-support/pdf/nenpo-kiyo2022.pdf>