保健センター　カウンセラーだより

新しい季節を迎えます。

R4-4　N0.9 5

進級、進学、そして卒業を迎える方へ。
あるいは、お休みをする方へ。

カウンセラーだよりでは、発達障害のことはこの後引き続き掲載していきますが、本日は、春休みのを迎えているみなさんに向けてのメッセージです。

これを書いているのは、ちょうど埼玉大学の卒業式の日。これまでで最も早い桜の開花を迎えています。キャンパスの桜はとても美しく咲き誇っているなか、卒業式の前後にキャンパスによる学生さんが多くみられました。

かつて関東では桜は入学の時期のものでしたが、温暖化の影響からか早まっている昨今。いよいよ「桜は卒業式」のものとなりそうです。

今年学部を卒業された方は、一年間だけ通常の大学生活を送れたけれど、これからというときに、コロナになり、それでも卒業の時期の今は様々な活動が戻ってきて卒業旅行に行けた方も多いかもしれませんね。

今年も保健センターでは卒業・修業して大学を離れる方を送り出しています。

精神的な病との付き合い方を学びつつ社会にはばたく方、とても苦労しながらも、持っている力を最後に発揮して卒論を見事提出して卒業を勝ち得た方、一人語りのように自分の気持ちを言葉にしながら心を整理していった方、自身の悩み事と苦しくても真剣に向き合う中で見違えるほど成長された方などがいらっしゃいました。

そうした学生さんたちの成長ぶりを見せていただくことは、カウンセラーとしてとても幸せなことです。

カウンセラーは、皆さんが実は持っているけれどうまく活かされていない、『自己治癒力』のようなものが発揮されるよう、触媒のように働ければいいなと思ってお仕事をしています。

今、すっかり良くなっていないようでも、振り返ってよく見てみると「あの時」に似ているようで、少し違う地平に立っている、ということもあるのです。

だから、「何も変わっていない」と落ち込むことはありません。

あなたが、取り組んできたことは、決して無駄ではないのです。

卒業、おめでとう。

埼玉大学保健センター　カウンセラー　飯村淳子