

桐朋生の皆さんへ

～年末年始にあたっての 学生相談室からのメッセージとお知らせ～

こんにちは。学生相談室カウンセラーの長瀬です。冬休みいかがお過ごしですか。

2021年も新型コロナウイルス感染症の影響は続き、度重なるスケジュール変更に振り回されたり、行動の制約で窮屈な思いをしたり、学校ではリモート授業の受講や課題の取組みが大変だった人も多かったと思います。まだ外出や、人との接触が自由にできない状況のなかで、気分がうつうつとしたり、特定のひととの関係に悩んだ人もたくさんありました。ここまで頑張ってきたけれど疲れ切ってしまった人、心身のバランスを崩してつらい思いをしている人もあるかもしれません。ともかく、2021年をなんとか乗り切り、今ここにいる全ての皆さんに、心からの「お疲れさまでした」をお伝えしたいです。

今年は学生相談室も混み合うことが多く、相談したくてもなかなか予約がとれないなど、ご不便もおかけしました。それでも連日たくさんの桐朋生が学生相談室を訪れたり、電話やメール、オンラインミーティングなどの方法でつながって、初めて会うカウンセラーに大切なお話をきかせてくださったり、困った時に相談してくださったこと、ありがたく思っています。

現在は学生相談室も冬期休暇期間ですが、**年明けは1月5日から通常通りの開室**です。

お休み中も、1月以降の予約はメールで受付けていますので、「学校が始まったらすぐに相談したい」という方は、ぜひ早めに予約してください。（予約は先着順にお受けします。）

予約申込は、メールに【お名前・所属・学年・専攻・希望の日時（できれば複数）・相談の方法（対面・電話・メール・Zoom から選択）・どんなことを相談したいか（書ける範囲で、簡単にでかまいません）】を書いて、gakuseisoudan@tohomusic.ac.jp に送ってください。

これからの時期は、年度末や新年度に向けて考えておきたいこと、準備が必要なことも多くなります。心配なこと、相談したいことがある方は、ぜひ早めのご連絡をお待ちしています。

最後に・・・「今つらくてたまらないのに、誰にも、どこにも相談できない」という時には、誰でも気軽に、無料で相談できる相談先がいくつもあります。苦しい時には一人で抱え込まずに、あなたが相談しやすいところにコンタクトしてみてください。お守りとして、**相談先のまとめのリンク**を下に貼ります。

（生きるのがつらいあなたへ — 「死にたい」「消えたい」と思ったら）

<https://news.yahoo.co.jp/special/lifeline/> （ここから直接、相談先にアクセス可能です）

来る2022年、世の中に少しずつでも希望と自由が回復し、皆さんが心身ともに元気で、充実した学生生活を送ることができるようになります。困った時には、助けてくれる人を遠慮なく（できるだけ早めに！）頼りましょう。学生相談室もお待ちしています。

2021年12月26日

桐朋学園音楽部門 学生相談室 カウンセラー（公認心理師）長瀬 恵