

## 心理学部長メッセージ —臨機応変に生きる—

心理学部長  
野島一彦

2020 年度の関東は4 月7 日に新型コロナウイルスの感染問題のため、緊急事態宣言が発令されるということで異常なスタートとなりました。そのため入学式は中止、オリエンテーションも中止ということになり、授業も5 月11 日からの遠隔授業となりました。ようやく5 月25 日には緊急事態の解除となりましたが、今後、第二波、第三波の心配があり、安心できない状況です。

このような状況のなかで皆さんも外出自粛、マスクの着用、手洗い・うがい、ソーシャルディスタンスをとること等、平時では体験しない特別な体験をすることになりました。そしていろいろな苦痛を味わうことになりました。

このたびのような思いがけない事態に直面して、イライラしたり憂鬱になったりするのは自然ではありますが、臨床心理学科、臨床心理学専攻の皆さんには＜臨機応変に生きる＞ということをしてほしいと切に願います。私は日頃から学生に対して、「臨床心理の『臨』は＜臨機応変＞の『臨』である」と言っています。臨床心理を学ぶということは＜臨機応変＞を学ぶことであると私は考えています。

ままならぬ苦しい状況のなかで、平時ではできない・考えられない新たなこと・創造的なことを思いつき、実行していくのが臨床心理を学ぶ者の大事な生きる姿勢なのだとすることを心に留めて、めげずに日々を過ごしていただきたいと思います。

ところで＜臨機応変に生きる＞ための大切な土台は健康です。それで健康をめぐって少し述べます。

- (1) 心身の健康のバロメーターは、「快食、快眠、快通（通じがきちんとあること）」です。これらが乱れてきたら危険だということになります。
- (2) 健康の維持・増進には「食う、寝る、遊ぶ」が必要です。
- (3) 健康のためにはうまくストレス発散をすることが有効ですが、その方法はいろいろあります。①言語化：気持ちや思いを言葉にして表現することです。黙っているとストレスは蓄積されていきますので、電話、オンライン、SNS などを使って表出することが大事です。②遊戯化：子どもは遊戯（遊び）を通して自己表現をし自己統合を図りますが、大人も遊戯（遊び）によって心が整います。③芸術化：音楽、絵画、茶道、

華道、書道、歌作り（俳句、和歌等）、ダンスなどの芸術的な活動は、ストレス発散になり心が安定化することに役立ちます。④スポーツ化：何らかのスポーツを自分で行うこと、あるいはいろいろなスポーツを観戦することもストレス発散になります。

「止まない雨はない」と言われるようにコロナ禍も必ず終わります。辛抱しつつ＜臨機応変に生きる＞ことをしていきましょう。