



やっと緊急事態宣言が解除されましたね。それでも、まだまだ3密を避ける必要があります。

そんななか、先日オンライン学会に参加しました。学会というのは、いろんなテーマを発表する人がいて、それを聞いて勉強するという会です。初めてのオンライン学会ということで、開催者も参加者も皆不慣れです。不慣れなか、互いに「学び」という共通のゴールを目指します。三日間の日程で、正直なところ目は疲れるし、肩は凝ってしまい…くたびれました。しかし、終わる頃になってようやく要領が掴め、リアルな学会に参加した時のような充足感が味わえました。ひょっとすると未体験のスポーツなども同様かもしれませんね。

学んだ内容を頭の中で反芻しつつ、学生の皆さんの「今」に思いを巡らせました。私も感じたこの疲労感…学生の皆さんはオンライン授業でもっともって感じておられるのでは。不慣れなこと、未知のこととの遭遇は人を不安にさせます。それは自分自身を守るためのごく普通の反応です。そういったしんどさは、経験をしていない人には伝わりにくいとも感じました。

必ずしも新鮮味や面白さにたどり着ける日ばかりではないでしょう。そんな日もある…時には doing（なにかをすること）よりも being（そこにいること）を味わってほしい、そう思いました。

また、こころの支援室では電話相談を行っています。こういったしんどさやモヤモヤを感じていたり、何かこまったことがある方はぜひ利用してください。希望される方は、まずはメールでお知らせください。（[hoken@konan-wu.ac.jp](mailto:hoken@konan-wu.ac.jp)）その際、件名には必ず「こころの支援室」とお書きください。