

2023年を振り返ってみて



12月に入り、今年も残りわずかとなりました。

みなさんにとって、2023年はどのような一年でしたか？

コロナ禍による行動制限が徐々に緩和され、大学では、対面授業が再開したことや大学祭では模擬店で飲食販売も可能となりましたね。まだまだ油断はできませんが、アフターコロナの過ごし方に、私たちが少しずつ適応し始めてきたのではないのでしょうか。

ところで、カウンセリング中に「一番古い記憶はなんですか？」と尋ねることがあります。これは「最早期記憶」と呼ばれ、人の性格や心の動きなどに影響しているといわれています。今回は、古い記憶まではいかなくとも、少しだけ2023年を振り返ってみてはいかがでしょうか。普段忙しくしていると、未来のことばかり考えてしまい、過去を振り返る余裕もありません。印象に残っている出来事が浮かんできたら、その時にどのような感情を抱いたのかゆっくりと思い出して、その感情に浸ってみてください。

日頃から感情の整理をしておくことで、心が急に辛くなってしまうことを防ぐこともできます。ご自身のことをゆっくりと考えたい時は、ぜひこころの支援室までお越しくださいね。

お身体に気を付けながら、良いお年をお過ごしください。

こころの支援室 連絡先

*電話（直通）：078-431-0705

*メール：hoken@konan-wu.ac.jp

件名に「こころの支援室」、本文に氏名・学籍番号・
学部学科・学年・希望日時（第3希望まで）を入れてください。

