

## Broaden your horizons ～さあ、視野を広げて!～

大型連休が明けて、5月病が現れる時期に突入しました。ぜひ「自分は何をしているときが一番楽しいのか?」と問いかけ、セルフカウンセリングをしてくださいね。

先日、高校でのいじめをきっかけに引きこもって自傷行為を繰り返してしまう大学1年の女子学生にカウンセリングを行いました。彼女は周囲の協力もあり、大検を受けて大学に合格するまでに回復。前回のカウンセリングは、大学での新生活直前だったこともあり、新生活への不安を抱えていましたが、「不安が解消され、良いスタートが切れた」と連絡を受けてホッとしていました。しかし、今回のカウンセリングでは、漠然とした「就職への不安」を抱え、自分は組織に属せないのではないかと感じているようでした。まだ大学生活が始まったばかりですが、彼女は一つの不安をクリアしても次の新しい不安を見つけてしまうようになっています。

社会との関わり方は多様化したと実感しています。“ユーチューバー”がなりたい職業3位にランクインする時代です。フリーランスで活動する人も増えました。自分のスタイルで社会に関わっていけばよいと彼女に伝えると、とてもうれしそうに帰っていきました。人とのつながりも多様化しています。情報だけに左右されない信頼関係を築いていきたいと思います。

メディセレスクール ファウンダー 児島 恵美子