



今年度も後半が始まりました。コロナ禍に起こった変化は大きく、以前の日常に戻らない事も沢山あるのだろうと想像します。一方で、まだまだ制限されるところはあるものの、少しずつ以前の日常に近づいている部分もあるように思います。閉じこもりがちだった生活から外に出掛ける機会も増えてきたでしょうか。この2年半のことを考えている内に、昨年秋の出来事が思い起こされました。

11月頃だったと思いますが、知人に誘われて稲刈り体験に参加しました。稲刈りと言っても機械は使わず、全て手作業で行うものでした。とても天気の良い日で、青い空が広がる中、朝から子どもも含めて70人以上の人が田んぼに入りました。鎌で稲を刈る人、刈ったものを運ぶ人に分かれての作業から始まり、刈り取った稲を縛って伝統的な稲架掛け(天日干しの為に竹で組んだ棒に稲をかける作業)まで行いました。小さい子ども達は水が溜まっているところに座り込み、どろんこになって大きな歓声を上げて遊んでいるのが本当に楽しそうでした。大人も裸足で作業する人が多く、私も最初は長靴をはいていたのですが、'こんな体験はなかなか出来ない!'と思い切って裸足になってみました。地面がぬかるんでいると土の中に足がずぼっと入るのですが、滑らかな泥が足に纏わりつく感覚や心地よい冷たさが強く印象に残っています。土や稲を刈った匂い、時々吹く風の冷たさ、太陽が照った時の暖かさなど、いつもはあまり気に留めていないことが次々と感じられるようにも思いました。お昼頃にはいつもより空腹感が強く、シンプルなおにぎりがとても美味しく感じました。夕方まで作業すると、体はとても疲れているのですが、自分の中でモヤモヤとしていたものがどこかに行ってしまったような、からだもこころもすっきりと、どこか解放されたような感覚がありました。コロナ禍で外出することが減った中、1日を外で過ごすことも、自然を五感で感じることも日常とは全く異なる時間で、日々の生活を送るエネルギーを充電出来たような体験でした。

いつの時でも、忙しい日常を過ごしていると頭で考え処理することが優先されがちで、身体感覚には意識が向けられにくくなるのではないかと思います。しかし、こころとからだは繋がっているとよく言われるように、からだの調子がこころや気持ちにも影響を及ぼすことがあります。ストレッチをして体をほぐすように、普段後回しにされがちな身体感覚を動かせることは、こころやからだをほぐしたり意識されないようなバランスを整えることになり、ひいては自分を大切にすることに繋がっていくように思います。感染対策をしながらにはなりますが、少しずつ気持ちの良い気候になっていくこの時期に自然の中に出掛けてこころとからだをほぐしてみるのはいかがでしょうか。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況にあわせて、相談受付に関して変更があります。
詳細は、学生相談室ホームページをご覧ください。

開室時間

月曜日～金曜日 9:30～17:00

電話番号

078-974-1551 (代)

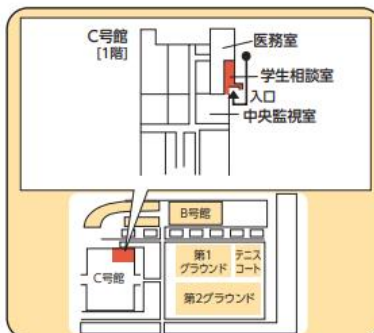
〈KPC1〉

内線73172 (078-974-4639)

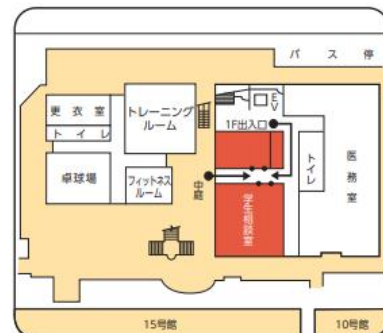
〈KAC〉

内線40109 (078-974-5470)

場所



【学生相談室 (KPC1)】
C号館1階 グラウンド側
(医務室と中央監視室の間)



【学生相談室 (KAC)】
大学会館1階 中庭側
(医務室の隣)