

## 妄想力を鍛えよう!!

これまで、新型コロナウイルス感染症のために、なかなか思うような生活ができなかった2年半でしたが、ようやく日常が少しずつ戻りつつありますね。まだまだ油断はできないと思うのですが、解放感もあって、コロナ後には何をしようかいろいろ考えてしまいます。

こうなったらいいなとか、こんなふうになりたいなとか、イメージすることはとても大切なことです。偉大な発明や発見も、そういう強い思いから生まれることも多いと思います。

ですので、ここではあえて、想像力とは言わずに「妄想力」としてみましました。時には妄想のように奇想天外で実現がむずかしそうでも、強く願い生き

生きと想像することは、楽しいだけでなく私たちに力を与えてくれる源です。それを実現するための第一歩でもあります。ぜひ、いろいろ楽しく妄想力を鍛えてみてくださいね。



学生相談室の対面での相談では、まだしばらくは**マスクをご着用**ください。(カウンセラーもマスクを着用します) マスクをしないでお話しできる日が近いことも、妄想したいですね…(関根)

🐣 🐣 🐣 🐣 🐣 🐣 **ご予約の方法** 🐣 🐣 🐣 🐣 🐣 🐣

大学のホームページ <https://www.fujijoshi.ac.jp/life/counseling/> をご覧ください。

\*対面・電話・メール・ZOOM 相談の中から選べます。予約は**学生相談予約フォーム**から!

学生相談室開室時間と担当カウンセラー

北 16 条校舎学生相談室			花川校舎学生相談室		
本館 3 階 344 室			本館 3 階 303 室		
予約申込は <b>011-736-5099</b> からできます			予約申込は <b>0133-74-7063</b> からできます		
月曜日	12:00~15:00	森田	月曜日	11:00~14:00	齊藤
水曜日	12:00~15:00	山中	火曜日	14:00~17:00	山中
木曜日	12:00~15:00	森田	木曜日	11:00~14:00	齊藤
金曜日	14:30~16:30	関根	金曜日	11:00~13:00	関根

# 今年中にこれをしてほしいぞ！ スペシャル！！

カウンセラーの先生方に、妄想力をはたらかせて今年中に実現したいことをうかがってみました・・・

先日、部屋を片づけていた時に以前書いていた10年日記を見つけました。1日分がほんの5行程ですが、読んでいるとその当時のことが思い出されました。何気なく過ごしていた日々も、その時々一生懸命だった自分の記録を読み返し書いてよかったと思いました。10年といわず思い立った時と思い、9月からPCのほうに日記を書くことにしました。頭と指の運動の為に(\*^\*)v 家にいる時間が多かったからこそ、そういう気持ちになれたのかもしれないね。日記といわず自分の考えや思ったことを記録して読み返してみることもいいですね。その時の自分の気持ちがわかり客観的にみられますね。(山中先生)



できるだけ早くコロナ前の普通の過ごし方がしたい！です。どこに行きたいとかは特に思いつかないのですが、子供の学校行事を普通にやっている姿を見たいというのが一番です。「またコロナが増えてきた」なんていう報道がないような状態に今年中になってくれたら本当に嬉しいですね。そうなったら久しぶりに友達と食事に行ったり、家でワイワイ集まったりしたいなあと思っています。(森田先生)



実は……、あんまり浮かばないのです。確かに、コロナのおかげで、できなくなったことはたくさんあったのですが、反対に守られたこともありました。わたし、こもっているのも好きなのです。友だちから誘われると、調子よ〜く2つ返事で約束をしちゃうのだけれども、実のところ「家にいたい」というきもちもあり、いつも葛藤におそわれます。いや、たのしみではあるのですよ。けれど、直前になると面倒になっちゃうというか……。友だちとは会いたいのです。でも家で自由気ままにしてもいい。なので、コロナのおかげで、誘いを断るとか、行きたいけれど家にも居たい……なんていう葛藤からは逃れることができました〜(笑)。強いて妄想するならば、ひとりで街に行って、おいしいものを食べたいかなあ……。って、これはすでにやっちゃいました！ちなみに、今一番行ってみたいカフェは、創成東エリアにあるフィーカカフェ「ラルゴ」というところですよ！！ちょっとお高いから、何かのごほうびに……ととってあります。今年中にやりたいことは、コレだな！(齊藤先生)



自由に妄想していいよと言われても、今は日常を取り戻すことが一番。ふつうの日常が本当に宝物だったことに気づかされた2年半でしたね・・・でも、その宝物はもうすぐ、絶対に実現するはずですよ！(^ ^)