

2020年12月

留学生のためのカウンセラー通信 No.17

保健管理センター 留学生担当カウンセラー 生田 かおる

コロナでも、サンタはやってくるの？

8歳の男の子が、クリスマスのクッキーの横に手の消毒液を置いておけば、サンタは今年もやってきてくれますか、という手紙をイギリスのジョンソン首相宛てに送りました。首相は、彼のアイデアを支持するとともに、サンタは細心の注意を払って今年もやってくる、と返信しました。子どもの夢と心配を受け止め、消毒の大切さを伝える温かな手紙でした。

この手紙を読み、120年位前に、ニューヨークに住んでいたバージニアという8歳の女の子のことを思い出しました。彼女は「サンタクロースって、いるんでしょうか？」という手紙を新聞に投稿しました。

“Yes, Virginia, there is a Santa Claus.” とサンタクロースの存在を認め、この世の中には目に見えなくても存在するものがあり、大切なものは目に見えない、という返事が社説を通してバージニアに届きました。人を大切にする気持ち、信じる心、喜びや愛は、目に見えないけれど存在し、私たちの世界を豊かにしてくれる、と説いた温かな返事でした。

通常、年末年始は、家族や友人と過ごすものですが、今年は、それもかないません。コロナによる環境の変化に、皆、身体も心も疲れています。みえないけれど確かにある大切な人とのつながりを感じ、楽しかった記憶を思い出してください。安心して、気持ちが安定します。オンラインでのおしゃべりも、心の中にスペースができ、気持ちが安定します。手指の消毒、換気に注意を払い、皆さんが安全に年末年始を過ごされることを願っています。

保健管理センターの HP、カウンセラー通信第15号、16号にて、コロナ対応に関する情報を入手することができます。

⇒ [横浜国立大学 保健管理センター \(ynu.ac.jp\)](http://ynu.ac.jp)

⇒ [留学生のためのカウンセラー通信 | 在学留学生向け情報 | 横浜国立大学 国際教育センター \(ynu.ac.jp\)](http://ynu.ac.jp)

睡眠、食生活が乱れている、将来に不安がある、独りぼっちだと感じている方は、保健管理センターで相談できます。相談することは、自分を大切にする方法です。皆さんの弱さを示すものではありません。

カウンセリングの予約は Email、電話にて受付けています。保健管理センターのホームページをご覧ください。

Email: hokenkanri-soudan\$ynu.ac.jp (Please change \$ to @)

Phoen:045-339-3153