

# センターだより

第26号

2026年5月

発行：心理相談センター

春の足音が感じられる季節になったかと思えば、夏が続く日もあり、四季の感覚が少し薄れているように感じるこの頃です。それでも、急に気温が下がる日には、やはり春なのだと感じさせられます。アセスメント外来もご予約を受け付けておりますので、今後もより一層地域に貢献できればと考えております。

(心理相談センターTL 前田 敏之)



## ～ ミニコラム ～

第23回「新学期とストレス」 心理相談センター実習指導員 小林 加奈

新学期が始まりました。電車や街中には、真新しい学生服やスーツを着た人がたくさんいます。4月から環境が変わった人も多いと思います。「新学期緊張するな」「いつもと違って疲れるな」「なんとなくいつもと違う感じがするな」など、実は気がつかないところで、プレッシャーや不安を感じていることもあるでしょう。こうした時は、自分で意識してストレスを解消するための試みをしていても良いかもしれません。ストレスの解消と聞くと、大きな買い物をしたり、遊園地に行ったりするようなビッグイベントを想像するかもしれませんが、例えば、好きな音楽を聴く、動画を見る、お風呂にゆっくりつかる、旅行の計画をする、スクワットを10回するなど、自分なりにちょっとホッとできたり、楽しい気持ちになったりできれば何でも良いのです。言い換えるならば、「自分のご機嫌を自分で取る」ための行動や考え方を、ということになります。「よしよし、今日も頑張ったね」「私やるじゃん!」などと自分に声をかけてみるのも良いですね。自分の気持ちや体調と上手に付き合いながら、新生活を乗り切っていきましょう。

CLOSED

### 2026年度4月～9月閉室日

4月：29日(水)・30日(木)

7月：20日(月)

5月：1日(金)～6日(水)・20日(水)

8月：10日(月)～15(土)

6月：閉室日なし

9月：21日(月)～23日(水)

※日曜日閉室

## ～あいさつ～

大学の附属機関である私どものような相談機関には「地域貢献」という大きな使命があります。

これまでも、様々なお悩みや苦しみについての相談を通して、地域の皆様を支えてまいりました。

また、小学校や中学校に通うお子さんのつまずきなどにも専門性を持って寄り添う支援を続けております。

この一環として、本年2月より「アセスメント外来相談」窓口を開設いたしました。これは、WISC-V、LD-SKAIPという検査の実施とそれに基づく所見を作成し、学習面や学校生活での不適応についての支援への仮説と方向性を得ていただくことを目的としています。こうした支援が必要な方は、是非、お問い合わせください。

明星大学心理相談センターは、変わりゆく時代のニーズと、時代に左右されない支援の本質とを、バランスよく心に留め、地域の皆様の幸せに少しでも寄与できるように努力を続けてまいります。

心理相談センター長 小貫 悟

### 受付とプレイルームのカーペットが新しくなりました。



## ～ 活動報告 ～

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	計
来談者数	185 (61)	183 (57)	218 (75)	235 (83)	189 (63)	211 (66)	222 (71)	236 (87)	204 (65)	227 (77)	210 (74)	240 (80)	2560 (859)
うち初来談	8	5	9	10	10	9	10	4	6	4	5	3	83

※単位：名 ( )内：こどもの数