



センター便り

第4号(平成27年10月20日)
発行：心理相談センター

夏の終わりに迎えた急な涼しさとともに後期授業が開始となり、秋ならではの色合いに移りかわるキャンパスに、夏前のにぎやかさが戻ってきました。

今年の公開講演会は、初の試みで学園祭に合わせての開催となりました。講演会へお越しの際は、学生の出し物にもぜひお立ち寄りくださいね。



ミニコラム

第4回

福田 憲明

空が高くなり爽やかな風が心地よいですね。9月の末には、一年で最も大きく見える満月スーパームーンが話題となりました。ご覧になりましたか。その前日は中秋、すすきを飾ってお団子を供えて、お月見をされた方も多いでしょう。ゆっくりと月を眺めていると、気分がスーッと落ち着く感じになりました。

月は、西洋では満月に狼男が変身するように、月からは霊気が発せられると恐れられるもののようですが、日本では古くから花鳥風月と言うように自然を代表し、愛でる対象とされてきました。これから空気が澄んでいく季節、時には夜空を眺めてみるのも良いものです。



平成27年度10月～3月 閉室日

10月：12日(月)・29日(木)

11月：3日(火)・4日(水)・23日(月)

12月：23日(水)・29日(火)～31日(木)

1月：1日(金)～7日(木)・11日(月)

12日(火)・16日(土)

2月：11日(木)

3月：21日(月)

心理相談センターの活動

<平成27年度公開講演会>

今年度の公開講演会の詳細が決定致しました。今回はストレスのケアとマネジメントにスポットを当て、“オフィスかけはし”代表の坂上頼子先生を講師としてお迎え致します。

坂上先生は、東日本大震災の被災者支援をはじめ、スクールカウンセリングや教職員の研修講師などで全国を飛び回っているストレスマネジメントの第一人者です。動作法という新しい心理療法を基本に、分かりやすく、優しいストレスケアを実践されています。

講演会の詳細は、下記 URL から本学のイベント案内ページをご覧ください。



こころとからだのつながり
～ストレスとの上手なつき合い方～

詳細決定

日時：平成27年10月31日(土) 13:00～15:00

場所：明星大学 28号館 2階 205教室

講師：坂上 頼子 先生

●講師からのメッセージ●

本当に「がんばる」ためには「慢性緊張をゆるめる」ひとときが大切です。頑張りすぎる生き方を長く続けていると心身に不調が生じがちです。当日は簡単な動作によるストレス対処法を体験を交えて紹介します。緊張とゆるめのバランスを保ち心身の調和を目指す生き方へのヒントです。

♪どなたでも無料でご参加いただけます♪

↓詳しくはこちら↓

<http://www.meisei-u.ac.jp/2015/2015090101.html>



※写真は昨年度の様子：『青少年の自殺予防のために何ができるか』松本俊彦氏
〔国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 自殺予防総合対策センター 副センター長〕