

# センター便り

第6号(2016年10月1日)  
発行：心理相談センター



残暑厳しい9月から、一気に爽やかな風とともに秋色が濃くなってきました。

今年も心理相談センターでは、学園祭に併せて公開講演会を開催いたします。参加型の楽しいテーマとなっていますので、お気軽に参加ください。

## \* ミニコラム \*

第6回 心理相談センター相談員 藤井 靖

10月に入り、早いもので年度は後半に入りました。季節も秋に移り、過ごしやすい気候になったことで、特に近年激しい夏の暑さが終わりつつあることに若干寂しさを感じつつも、ほっとしている今日この頃です。

秋といえば、夏のスポーツとのイメージがあるサーフィンをするには実は最高の季節です（個人的見解です）。海が空き、暑くもなく寒くもなく、空気がカラッとしていることに加え、海上から見える陸地の紅葉の美しさは絶景です。

ところで、サーフィンは不思議なスポーツです。もう始めて何年も経っているのに、自分が上手くなっているのかわからないのが、ふと考えるとよく分からないのです。理由の一つは、うまく波に乗れるかどうかはその日の海や、天気や風のコンディションに大きく影響され、全く同じ場所でも「昨日は乗れた」「今日は乗れない」ということがあるからです。

人間は、海を操ることも、乗りやすい波を作ることもできません。でも、眼前の波を受け入れ、観察し、そして「波をなんとかコントロールしよう」という考えを手放した時、上手に波に乗れる道が開けてきます。

心身症に代表される、心と身体のつながりに起因して起こる不調に対しても、実はこのような考え方がとても大事です。心療内科の外来カウンセリングで、私はこんな言葉を投げかけます。「身体のことは、いったん身体に任せてみませんか・・・？」と。ちょっとした身体の感覚を不調のサインとして判断したり、反応したり、なんとかしようとするのではなく、ただただ眺めてみるのです。

これは最近 Google や Apple などの大企業が社員教育に導入したことで注目を集めている「マインドフルネス」という、心のケアの方法の中心をなす考え方に基づいています。

## \* 2016年度 10月～3月 閉室日 \*



10月：10日（月）	1月：2日（月）～9日（月）・
11月：2日（水）・3日（木）・	14日（土）
8日（火）・23日（水）	2月：11日（土）
12月：23日（金）・	3月：20日（月）
28日（水）～31日（土）	※日曜日閉室



## \* 公開講演会のお知らせ \*

# 『自分とつながる 世界とつながる音の魔法 ～耳を「開いて」心身の調和を体感しよう』

参加費無料  
どなたでも  
参加できます

日時：10月29日（土）13：00～15：00  
会場：明星大学28号館2階205教室  
講師：新屋 賀子 先生（しんや よりこ）  
臨床心理士／シンガーソングライター／ピアニスト

## ゆったりとした安らぎの時間を過ごしてみませんか？

世界には、様々な音楽や日常の中の音が溢れています。音はBGMとして場の雰囲気を作ったり、リラックスや高揚感といった、心身の状態に影響を与えます。様々な音を感じてみたり音を使って瞑想するなど音への感性を高めることで、理屈を離れて自分の内的世界へのつながりや、外界への感覚の広がりを体感し、心身の調和を楽しく感じていただけたらと思います。

講師プロフィール：新屋賀子（しんやよりこ）

体に働きかける音の作用を重視し、片岡通人ダンスパフォーマンス、小劇団や「観音舞」、民謡、絵本等とのコラボレーション、ウェブサイト映像図書館『KISANA LINES』への楽曲提供などを行う。また現在、「ネコヤナギ楽団」、「メルヘントリオ」を結成し活動中。

ピアノ、歌ともに「心地よく、繰り返し聴いても疲れない」との評がある。 <http://pianoheart.jimdo.com>



## \* 活動報告 \*



半期に一度の大掃除を8月2日に行いました。大学院生が暑い中、普段面接やプレイセラピーで使用している部屋や用具を、汗をかきながら一生懸命行いました。

