

# 明星大学心理相談センター

## センター便り

第14号(2020年6月)  
発行：心理相談センター

心理相談センターは活動を再開しました。公認心理師国家試験の実習が大学院に続き、今年度から学部生もスタートします。対外的な対応も含め、しっかりサポートできる体制を維持していきたいと思っております。

「苦難は忍耐を 忍耐は練達を 練達は希望を生む」という聖書の大好きな言葉があります。コロナ禍で色々あり、まだまだ継続していますが、皆さんが笑顔で過ごせる日々が早く来ることを祈念しています。

(心理相談センターマネージャー 前田)



### \* ミニコラム \*

第12回「つれづれなるままに」 心理相談センター相談員 富田悠生

年度末から年度初め、そして現在に至るまで私たちの生活は大きく様変わりしました。COVID-19の拡大抑制と防止の観点から、心理相談センターも6月初旬まで原則閉室とさせていただいておりました。今後は、

Stay home 期間は、自室で過ごすことが多かったかと思えます。しかし、外に目を移すと春が過ぎ、既に初夏の雰囲気が出ています。本学の周りを歩くと、自然豊かな緑が目に入ります。吉田兼好の随筆に『徒然草』がありますが、『…草』というのは植物の草ではなく、ノートという意味だそうです。『徒然草』には、以下のような一節があります(第75段より抜粋)。

世に従へば、心外(ほか)の塵にうばはれて惑ひ易く、人に交はれば、言葉よそのききに随ひて、さながら心にあらず。人に戯れ、物に争ひ、一度は恨み、一度は喜ぶ。そのこと定れることなし。分別妄(みだ)りに起りて、得失やむ時なし。惑ひの上に酔へり、酔(よい)の中に夢をなす。

走りていそがはしく、ほれて忘れたること、人皆かくのごとし。

現代語訳は、「世の中のしきたりに合わせると、欲に振り回されて迷いやすい。人と話をすると、相手のペースに合わせて自分の本心とは違うことを言ってしまう。世間との付き合いでは、一喜一憂する事ばかりで、平常心を保つことは出来ない。あれこれ妄想がわいてきて、損得ばかり考える。完全に自分を見失い、酔っばらいいと同じだ。酔っ払って夢を見ているようなものだ。せかせか動き回り自分を見失い、本当にやるべきことを忘れてる。これは、誰にもあてはまる」という感じです。

『徒然草』は鎌倉時代末期、今から約700年前に書かれたと考えられています。しかし、内容は現代にも通ずるものがあります。きっと、人々の悩みとは時代を越えた普遍的なものなのでしょう。誰にでも生じる心身の不調は、ご自身を再考する機会を伝えているのかもしれませんが。心理療法やカウンセリングといった形態でのご相談も時代の変化とともに、少しずつ敷居が下がり、皆様に受け入れられるようになりました。

「見失った自分を取り戻し、本当にやるべきことを思い出す」ことが必要になった際には、当センターを思い出していただければ幸いです。



### \* 心理相談センターのご紹介 \*



明星大学の登校禁止期間が終わりまして、6月3日から明星大学心理相談センターの相談活動が部分的に始まりました。当センターは公認心理師(国家資格)を目指す心理学部心理学科の学生および大学院心理学専攻の大学院生が実践的な実習を行う機関としての役割を担っているため、当面は公認心理師の実習を優先して相談を行ってまいります。

相談活動に際しては、感染リスクを下げるため、検温、手洗い、マスク着用、近距離での対面を避けた会話、待合室でのソーシャルディスタンスなどについてご協力いただければ幸いです。相談室におきましては、接触頻度の多い部分や遊具の消毒、換気に注意して、環境を整備するようにいたします。衛生環境の整備のため、これまでの心理相談の方法とは異なる部分もあろうかと思いますが、ご理解いただければ幸いです。

非日常的な事態ではありますが、今後も地域への心理臨床的支援の提供を通して皆様のこころの健康増進に貢献して参りたいと思っております。ご協力のほどどうぞよろしくお願い申し上げます。

心理相談センター長 竹内康二



### \* 2019年度活動報告 \*



	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	188 (64)	191 (56)	246 (83)	238 (74)	210 (70)	225 (70)	191 (61)	243 (84)	218 (77)	220 (77)	229 (92)	215 (79)	2,614 (887)
うち初来談	14	13	11	10	4	8	18	9	1	2	8	3	101

単位：名 ( ) 内、こどもの数

※お申し込みの状況によって受付を止めている月があります。



### \* 2020年度 6月~9月 閉室日 \*

6月：1日(月)・2日(火)      8月：10日(月)・12日(水)  
7月：23日(木)・24日(金)      9月：21日(月)・22日(火)  
※日曜日閉室