

明星大学心理相談センター センター便り



第18号(2022年4月)
発行：心理相談センター

コロナ禍にロシアのウクライナ侵攻など、暗いニュースが続いています。明るい話題を欲している時は、自分で笑顔を作るしかありません。私はデスクに「いつも笑顔で明るく！」という言葉が貼っていますが、残念乍ら三日坊主になっています。常に意識して心がけるようにすればもっと継続できるようになるかなと思っています。世知辛い「今」ですが、小田和正の歌のように、きっと笑顔が変えてくれると思います。心理相談センターでは、いつも笑顔で、春を、そして皆さんを迎えたいと思います。 心理相談センターMG 前田



* ミニコラム *

第16回「春の体調」 心理相談センター相談員 井出尚子

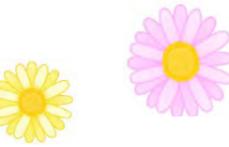
「春眠暁を覚えず」と言われるように、気持ちよく眠れる季節となりましたが、もしかしたら、疲れて眠たいなんてことはありませんか？

実は、春は、自律神経が乱れて体調を崩しやすい季節なのです。自律神経とは、心臓の動き、血圧、消化、体温調整など、私達の身体の機能をコントロールしている重要な神経で、交感神経と副交感神経の2つから成り立っています。交感神経は、例えば怒ったり緊張したりなど、興奮する時に働いて、心身を活発にする神経です。対して、副交感神経は、交感神経とは反対の働きをして、眠っている時やリラックスしている時に働いて、心身を休め回復させる神経です。この正反対の働きをする2つの神経が、うまくバランスを取りながら私達の体の調整をしてくれているのです。

春は、気温の変化が大きく、体温のコントロールをする自律神経に負荷がかかります。また気圧の変化も激しく、自律神経の切り替えがうまくいかなくなりがちです。そして、春は、進学、転勤、配置転換など、ご自身やご家族の生活が変化する時期でもあり、緊張感やストレスなどを感じて、自律神経が乱れがちになります。自律神経が乱れると、「身体がだるい」「眠い」「食欲が出ない」「イライラする」など様々な心身の不調を感じます。

服などで体温調節を行い、生活のリズムを整えて、睡眠やリラックスする時間をしっかりととり、自律神経の働きを整える作用のあるビタミン・カルシウム・ミネラルを中心に栄養バランスのよい食事を心がけ、軽く体を動かす生活をすると、自律神経も整ってきます。せっかくの春を、自律神経を整えて、気持ちよく過ごしましょう。

* 心理相談センター紹介 *



この春よりセンター長に就任しました富田 新（とみだ あらた）と申します。簡単に自己紹介をさせていただきますと、2017年度までは、明星大学の姉妹校であったいわき明星大学（現医療創生大学）に勤務しておりました。同大学にも心理相談センターがあり、そちらでもカウンセリングや大学院生へのスーパービジョンを担当していました。この度、実績のある明星大学心理相談センターのセンター長を仰せつかることになり、身の引き締まる思いです。どうぞよろしくお願い致します。ご存じのように明星大学心理相談センターには大きく分けて2つの顔があります。1つは地域の皆様が抱える様々な悩みに、カウンセリングや心理検査などの心理臨床の技術を用いて応えてゆくという相談機関としての顔です。もう1つは公認心理師や臨床心理士の養成の一翼を担う実習機関としての顔です。後者は、前者が適切に機能することによって初めて可能になります。当センターにとって、多摩地域における信頼できる相談機関として、皆様に安心してご利用していただくことが何よりも重要だということです。幸い当センターではこれまで前者がかなりしっかり機能してきました。こういった良き伝統を壊すことなく、継承・発展させてゆくことが、課せられた課題の1つであろうと思っています。当センターの相談員は全員公認心理師・臨床心理士の両資格を有しており、経験を積んだベテランカウンセラーばかりです。大学院生がケースを担当する場合にも、必ず相談員がスーパービジョンを行うことになっています。何かお困り事がある場合には、安心して当センターをご利用いただければと思います。

心理相談センター長 富田 新

* 2021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	150 (47)	163 (55)	178 (64)	205 (77)	171 (55)	183 (65)	175 (61)	168 (55)	155 (53)	144 (51)	157 (56)	161 (55)	2,010 (694)
うち初来談	7	12	10	7	2	1	4	2	1	2	3	2	53

単位：名 () 内、こどもの数



* 2022年度 4月～9月 閉室日 *

4月：29日（金）・30日（土） 7月：18日（月）
5月：2日（月）～5日（木） 8月：11日（木）～18（木）
6月：閉室日なし 9月：19日（月）・23日（金）
※日曜日閉室