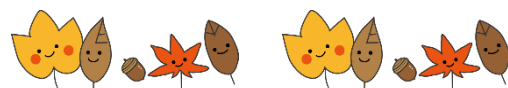


明星大学心理相談センター



センター便り



第 23 号(2024 年 10 月)
発行：心理相談センター

今年の夏も記録的な猛暑でした。秋がなかなか訪れず、自分が子どもだった頃と四季の変化が変わってきたなあと思います。秋が無くなるのでしょうか。紅葉の時期は心を清々しくしてくれるのに、あっという間に終わるのかもしれない。今年度は公開講演会が 12 月になりました。多くの方にご参加いただき、冬の季節を吹き飛ばすほどの熱気溢れる講演になることを願っています。

(心理相談センターMG 前田 敏之)



ミニコラム

第 21 回「〇〇を感じる」 心理相談センター実習指導員 越智 優人

今年の夏も非常に暑い日が続きましたね。連日のように猛暑が続き、個人的に日常を送るだけでもかなり心身ともに疲れを感じたように思います。最近になってようやく気温も下がり、ふとした瞬間に少しずつ秋の訪れを感じられるようになってきました。私は、栗やサツマイモといった秋の味覚を使ったお菓子やスイーツがスーパーに並び出すと秋を感じ、ついつい手を伸ばしてしまいます。皆さんは秋をどのように感じますか？例えば、『木の葉の色づき（視覚）』、『鈴虫の鳴き声（聴覚）』、『朝夕の風の冷たさ（触覚）』、『キンモクセイの香り（嗅覚）』、『秋の味覚を食べる（味覚）』など、『目で見て、耳で聞いて、触れて、嗅いで、味わって』と色々な感覚で感じることができます。自分の感覚に意識を向け身体がリラックスすることで、心も落ち着きリラックス効果が得られるそうです。日常生活の中でも、『お風呂につかり温かさを感じる』、『アロマ/コーヒーの匂いを嗅ぐ』、『美味しいものを食べ味わう』、『音楽を聴く』、『木/川の流れを見る』など、自分の感覚に目を向けることでリラックスできる場面があるかもしれません。私は、ついつい目の前のことに意識を向け過ぎて、ぼーっとすることを忘れてしまうなんてことがよくあります。生活のふとした瞬間にゆっくり、ぼーっとする時間を取り入れて行きたい次第です。



2024 年度 10 月～3 月 閉室日

10 月：14 日（月祝）、31 日（木）
11 月：4 日（月・振休）、5 日（火）、6 日（水）、23 日（土祝）
12 月：23 日（月）～31 日（火）
1 月：1 日（水・祝）～4 日（土）、13 日（月・祝）、18 日（土）
2 月：11 日（火・祝）、24 日（月・振休）
3 月：20 日（木・祝）

公開講演会のご案内



矯正の現場における動機づけ面接

—「変わりたい」を引き出す会話の技法—



動機づけ面接は、自分を変えたいという動機を引き出す面接技法であり、様々な心理臨床に関する現場で活用されています。本講演では、矯正教育の分野で動機づけ面接を展開することに多大な貢献をされてきた多摩少年院院長青木治氏にご講演をいただきます。長年にわたる現場経験から得られた貴重な知見は、医療・福祉・教育の専門家、子育てをする保護者や若者支援の関係者にとって大変役立つ視点や知恵となるはずです。ぜひご参加ください。

講演者：青木 治 氏

多摩少年院長 法務教官

東京都台東区出身 現在自宅は北海道恵庭市

日本各地の少年院、刑務所、少年刑務所、矯正管区勤務を経て

H 2 7 多摩少年院首席専門官（東京都八王子市）

TNT(Training for New Trainers)動機づけ面接のトレーナー

研修に参加。MINT(Motivational Interviewing of Network for Trainers)という世界組織のメンバーに。

寛容と連携の日本動機づけ面接学会理事就任

H 2 8 年「矯正職員のための動機づけ面接」矯正協会出版

H 2 9 年 4 月 帯広少年院長

「子ども若者が変わる時」共著 矯正協会出版

・H 3 1 年 奈良少年院長 ・令和 3 年 福岡矯正管区第三部長

「矯正職員のための動機づけ面接（実践編）」矯正協会出版

令和 4 年 4 月 福岡少年院長、令和 6 年 4 月 現職

「矯正職員のための動機づけ面接（MI - IV 準拠版）」発刊予定

・M I N T（動機づけ面接ネットワーク）トレーナー

・寛容と連携の動機づけ面接学会理事 矯正部会顧問

・日本動機づけ面接学会理事

・日本森田療法学会会員・ACT JAPAN 会員

・オープンダイアログネットワークジャパン会員

・日本メンタライゼーション会員



日 時：2024 年 12 月 21 日（土）

13：00～15：00

会 場：26 号館 103 教室

参加費：無料

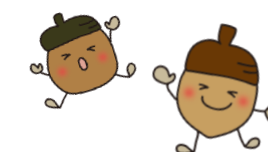
定 員：100 名

【申込期限】2024 年 12 月 13 日（金）17 時

★どなたでも参加できます★

↓ 申込み方法 ↓

<https://forms.office.com/r/qMbTX5wCtM>



—活動報告—

半期に一度の大掃除を 8 月 1 日に行いました。面接室やプレイルーム、玩具などの清掃・消毒を丁寧に行いました。これからも清潔で快適な環境を整えて皆様をお迎えしたいと思います。