

# 明星大学心理相談センター



## センター便り

第24号(2025年5月10日)

発行：心理相談センター

寒暖差の激しい春で、体調管理が難しいですね。毎年、この寒暖差や気候変動が大きくなってきているように思います。花粉症だけでなく、寒暖差による風邪も流行し、コロナやインフルエンザも侮れない感じで、気を付けないといけないが増えています。夏は直ぐにやってくると思いますが、気候に負けない身体作りも大切ですね。

(心理相談センターTL 前田 敏之)



### \*ミニコラム\*

#### 第21回『呼吸から心を整える』

心理相談センター相談員 皆川 貴代

春光うらかな季節を迎えました。春は門出の季節であり、花の咲き誇る時期と相まって明るいイメージがありますが、一方で環境も人間関係も変化の大きい時期でもあります。変化にすぐに対応できる人もいられれば、新しい環境や人間関係に不安や戸惑い、緊張を感じる人もいらっしゃるのではないのでしょうか。

不安などを和らげる方法の一つとして10秒呼吸法というものがあります。やり方は簡単です。まず椅子に座ります。次に息を吐ききり、そのあと腹式呼吸を意識しながら『1・2・3』で鼻から息を吸い、『4』で一度止め、『5・6・7・8・9・10』と口からゆっくり吐いていきます。この呼吸を自身のペースで何度も繰り返してみてください。この時、目は閉じていても開いていてもかまいません。息を吐くときに不安や困りごとなども一緒に身体から出ていくイメージをするとより効果的です。不安な時などは身体が固くなってしまいがちですが、呼吸法を取り入れることで身体のこわばりがほぐれ、それに伴い気持ちも和らいだり落ち着いたりしていきます。呼吸から心を整えて、変化の多いこの時期を乗り切っていただけたらと思います。

3月6日(木)に、我孫子市教育相談センター日本パペットセラピー学会理事の出山雅章氏をお迎えして、パペットセラピー研修会を実施しました。  
学内の大学院生・学生を中心に約60名の方が参加されました。



### \*こ挨拶\*

明星大学では、発達支援研究センターなどでセンター長を歴任してきましたが、心理相談センターに10数年携わり、センター長を担当することになりました。

心理相談センター長として、①実習の充実及び利用者の方々の依頼向上、②地域貢献事業の充実と実績の見える化、③教職員間のコミュニケーションの活性化の方針として掲げたいと思っています。

特に、地域貢献事業の可視化と学内外のアピール・広報活動に重点を置いており、学内的には、心理相談センターでどれほど地域貢献を担っているかを分かりやすく提示していきたいと、また、学外向けには地域ニーズに対する新事業展開を行い、多くの方々や子どもさんを支援するためのWISC-Vでの心理検査を中心としたアセスメント外来の立ち上げを早急にできるように構築していきたいと考えています。

長きに亘って培ってきた心理相談センターの活動に、新しい息吹を吹き込みながら、より多くの方々にアピールして、知っていただけるように努めて参ります。

心理相談センター長 小貫 悟



### \*2024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	174 (67)	178 (67)	212 (80)	207 (79)	192 (70)	208 (78)	208 (77)	233 (88)	154 (59)	182 (58)	216 (86)	227 (88)	2391 (897)
うち初来談	8	6	5	5	15	9	4	6	3	4	3	0	68

※単位：名\*（ ）内=こどもの数



### =2025年度 5月~9月 閉室日=

5月：1日(木)~5/6(火・振休) 5月20日(火・大学休校)  
6月：閉室日なし 7月：21日(月・祝) 8月：11日(月)~16(土)  
9月：15日(月・祝)・23日(火・祝日) ※日曜日閉室