

センターだより

第25号

2025年10月

発行：心理相談センター

もう10月なのに、いっこうに秋の気配が感じられませんね。春が短く、ずっと夏が続いている感覚です。秋と言えば、食欲の秋。秋ならではの果実が美味しいだけですが、値段も毎年高くなっています。少し世知辛いこの頃ですが、暑さも物価高も早く吹き飛んでもらいたいです。心理相談センター主催の公開講演会は昨年度に続き、12月に、今年度はオンラインで行います。天候や交通費を気にせずにご参加いただけますので、ぜひ、多くの方のご参加をお待ちしております。

(心理相談センターTL 前田 敏之)

～ミニコラム～

第22回『我が家の格言』 心理学部助教 高橋 恵理子

最近、我が家でブームになっている言葉があります。それは、「気持ちで負けてんだよ」という言葉です。昨年の夏、あるサッカーチームの少年集団に海で会いました。そのうち一人の少年がトイレに並んでいたところ、別の少年が横入りしてきました。「おい！」と怒る少年に、横入りしてきた少年は、「お前、気持ちで負けてんだよ」と捨て台詞を吐いて、先にトイレの中に入っていました。おそらく日頃からコーチに言われている言葉なのでしょう。そのシーンが夫の「ツボにはまった」のです。それから我が家では、子どもが目標を下げようとした時や、親の昔の失敗談が話題に挙がった時など、事あるごとに、「気持ちで負けてんだよ」という言葉が行き交います。始めは冗談のつもりでしたが、次第にとても大事な言葉だと思うようになりました。不眠不休で山岳地帯を駆け抜けるランナーは、呼吸が苦しいのも、足が痛いのも、はたまた幻覚が見えることさえ、「気のせい」と思って前進し続けるそうです。このような人たちの考え方を聞くと、少しの雨風でさえ不快に思う自分を恥ずかしく思います。少し「嫌だな」と思ったら、「気持ちで負けてんだよ」という言葉を思い出して乗り越えていきたいと思います。

2025年度 10月～3月 閉室日

10月：13日（月・祝）、30（木）、31日（金）

11月：3日（月・祝）、4日（火）、5日（水）

24日（月・祝）

12月：22日（月）～31日（水）

1月：1日（木・祝）～3日（土）

12日（月・祝）、17日（土）

2月：11日（水・祝）、23日（月・祝）

3月：20日（金・祝）

～公開講演会のご案内～

ストレス、うつ、不安とともに生きる —自分の心との向き合い方と認知行動療法—

なんだか気持ちが晴れない、漠然とした不安を感じる。そんな悩みを抱えることはありませんか？私たちは日々、少なからずストレスや不安を抱え、各々の生活や人生を送っているといつても過言ではありません。

本講演会では、ゲストに和田彩花さんをお招きし、ご自身のうつの経験や治療、そして日々どのように自分と向き合っているかについて、率直な言葉で語っていただきます。

さらに、ストレスとうまく付き合うための科学的なアプローチである「認知行動療法」について専門家がわかりやすく解説するほか、学内の心理相談センターもご紹介します。自分の心との向き合い方を見つめ直し、明日を少しでも軽やかに過ごすためのヒントを探しにきませんか。ぜひ、ご参加ください。



和田彩花氏

歌手、アーティスト

1994年8月1日生まれ、群馬県出身。
2019年、ハロー！プロジェクト、
アンジュルムを卒業。アイドル活動
経験を通してフェミニズムについて、
ジェンダー視点からアイドルについ
て、アイドルの労働問題について発信する。音楽活動ではオルタナポップバンド「和田彩花とオムニバス」、ダブ・アンビエンスのアブストラクトバンド「LOLOET」で作詞、歌、朗読等を担当。また美術について執筆やメ
ディア出演なども行う。



藤井 靖氏

明星大学心理学部教授
心理相談センター相談員
(公認心理師 / 臨床心理士)

専門は臨床心理学、ストレス科学、
認知行動療法。早稲田大学大学院
人間科学研究科博士後期課程修了、博士(人間科学)。
早稲田大学人間科学学院助手・同助教、国立精神・神経医療研究センター研究員、同病院心療内科
心理士、都内総合病院精神科心理士、都道府県スクールカウンセラーなどを経て現職。近年は、テレビ、
ラジオなどの報道・情報番組、Webメディア、新聞・雑誌等でも心理学的な発信・啓発を行っている。

参加費
無料

定員
500名

日 時：2025年12月21日（日）13:30～15:00

形 式：Zoomでのオンライン開催

申込期限：12月15日（月）17:00

大学ウェブサイトにてお申し込みください

<https://forms.office.com/r/c5cwtANPQK>

～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。

