

# 明星大学心理相談センター センター便り



第8号(2017年9月)  
発行：心理相談センター



木々も日ごとに彩りを増して、秋晴れの心地よい爽やかな季節となりました。  
今年も心理相談センターでは、学園祭に併せて公開講演会を開催いたします。  
講演会は体験的なエクササイズも含めての解説となっていますので、お気軽に参加ください。

## \* ミニコラム \*

第8回 「熱帯魚と心理相談～資質を活かす」 心理相談センター相談員 箕浦亜子

我が家では、小さな水槽ですが、海の熱帯魚を飼い始めました。色とりどりの魚たちは、見ているだけで、気持ちしが和みます。でも、よく観察していると、魚にもそれぞれの個性があり、狭い環境で調和をとろうと必死な様子です。

最初からいた魚は、後からきた新人(新魚?)を攻撃したり、なわばり意識の強い魚は、居場所をせつせと確保しようしたり、大人しくしていた魚は、古株がいなくなったとたんに幅をきかせるようになってきたり…と、魚も人間も同じような世界にいるように見えてきます。

人間も生き物はすべて、それぞれの資質と環境がうまく折り合えれば健康ですが、資質になじまない環境にさらされ続けると、心身の不調を招くこととなります。

そして、心身の不調である「症状」「問題行動」といわれるものの中には、必ずその人らしさが潜んでいます。たとえば、周囲に気を遣いすぎてうつ状態になった人がいるとします。その人に「そんなに気を遣わなくてもいいんだよ」という助言はあまり役に立ちません。「そう言われても気を遣ってしまうんです」と言われるでしょう。なぜなら、そうなるには、感受性の高い元々の性質や、親の期待に応えるために空気を敏感に読むことを身につけてきた育ちの歴史などがあるかもしれないからです。

心理相談の世界では、人に気を遣う資質は、その人らしさとして大切に活かします。ただ、疲弊しすぎてダウンしない範囲で、その人らしさを活かすにはどうしたらいいか、そのために自分への気づきを深められるよう対話を重ねていきます。



## \* 2017年度 10月～3月 閉室日 \*

10月：9日(月)	1月：1日(月)～8日(月)・
11月：1日(水)・3日(金)・	13日(土)・23日(火)
7日(火)・23日(木)	2月：12日(月)
12月：23日(土)・	3月：21日(水)
29日(金)～30日(土)	※日曜日閉室

## \* 公開講演会のお知らせ \*

### 『はじめてのマインドフルネス』



心理相談センターでは地域住民の心の健康増進に寄与し、また、地域社会における心理相談のセンターの役割を理解いただくために毎年、「公開講演会」を開催しています。今年の講演会の内容は最近よく耳にする『マインドフルネス』についてです。マインドフルネス研究の第一人者の熊野宏昭先生を講師としてお迎えして、下記の通り公開講演会を開催いたします。どなたでも無料でご参加いただけますので、この機会に是非、ご来聴ください。お申込を心よりお待ちしております。

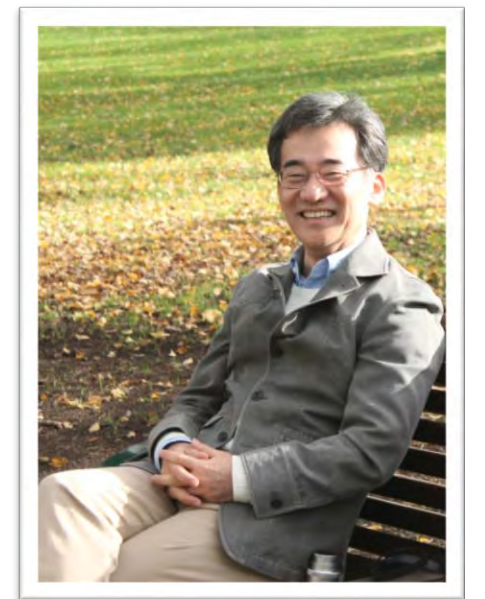
◆日時：2017年11月3日(祝・金)  
13:00～15:00

◆主催：明星大学心理相談センター

◆会場：明星大学日野キャンパス 28号館205教室

◆講師：熊野 宏昭 先生

早稲田大学 人間科学学術院 教授



#### 【講師からのメッセージ】

マインドフルネスとは、「自分を客観的に観察する方法」「今、この瞬間の現実に向ける方法」です。

私たちは普段、過去のことを悔やんだり、未来のことを心配したりして、すぐに「心ここにあらず」の状態になってしまいます。そこから一歩外に出て、「今の現実」を感じられるようになれば、気持ちがスッと楽になります。さらに、この状態をいつも作り出すことができるようになれば、心が安定してきます。マインドフルネスを身に着けるにはいろいろな方法がありますが、本講演では体験的なエクササイズも含めて解説していきます。

#### ◆申込み方法：

大学ホームページをご覧ください。

下記URLへアクセスし、申込みフォームよりお申込みください。

<https://form.hino.meisei-u.ac.jp/psycenter/kkk2017/>

【申込期限】2017年10月27日(金) 17時

◆参加費：無料(どなたでも参加できます)

◆定員：100名(先着順)



#### 〈講師プロフィール〉

熊野 宏昭(くまの ひろあき)  
早稲田大学人間科学学術院 教授  
早稲田大学応用脳科学研究所 所長  
日本認知・行動療法学会 前理事長  
東京大学医学部卒 博士(医学)  
医師、臨床心理士

NHK「ためしてガッテン」、「NHKスペシャル：キラーストレス」、「まる得マガジン」などメディア出演歴多数。近著に『実践! マインドフルネス—今この瞬間に気づき青空を感じるレッスン』(サンガ)、『ストレスに負けない! 心のストレッチ はじめてのマインドフルネス』(NHK出版)など。