

明星大学心理相談センター センター便り



雪が多かった冬のあとに、初夏を思わせるような暑い春が
一気に訪れ、春の訪れを気づかないまま、夏が迎えそうな陽
気に戸惑いを感じるこの頃です。

明星大学心理相談センターも開設15年目を迎えました。
第9号では、様々な活動や予定を紹介していきます。(M)

第9号(2018年4月)
発行：心理相談センター



* ミニコラム *

第9回「ストレスマグニチュード」 心理相談センター相談員 井出尚子
寒い冬が明けて春になると、花の蕾が膨らみ出すように、心もどこか喜びに膨らんでくるような気がしま
すね。気候の緩みだけでなく、新しい生活が始まるという期待がそうさせるのかも知れません。

新しい生活が始まるということは、今までの生活が変化するという事です。アメリカの社会心理学者ホ
ームズ(Holmes,T)らは、心理的ストレスを受けた時にそれから立ち直るのにどの程度の力が必要かにより、
人生の様々な出来事のストレスの大きさを数値化しました。最大のストレスである「配偶者の死」を100
点として、「離婚」73点、「別居」65点と続きます。ところが、「結婚」が50点で第7位、「妊娠」が40
点で第12位等、本来喜ばしい出来事も心理的ストレスの度合いの数値が高くなっています。「配偶者が働き
始めるか、仕事を辞める」と「入学または卒業」は26点で第26位となっています。つまり、望ましいこ
とであれ望ましくないことであれ、何らかの生活の変化が心理的ストレスとなるのです。そう考えると、春
は期待に満ちた季節であると同時に、ストレスに満ちた季節とも言えます。

春の陽気に心弾ませながらも、知らぬうちにストレスで心身をすり減らせていないか、今一度ご自分や身
の周りの方々を振り返り、労わってあげることも大切かも知れませんか。



* 2018年度 4月～9月 閉室日 *

4月：30日(月) 7月：16日(月)
5月：1日(火)～5日(土) 8月：11日(土)
6月：閉室日なし 9月：17日(月)・24日(月)
 ※日曜日閉室



* 心理相談センター紹介 *



公認心理師法が昨年の9月15日に施行され、今年の4月から心理学部心理学科、大学院心理学専攻の入学
者は、公認心理師試験の受験資格対応カリキュラムで学ぶことになりました。そこで、当心理相談センターも、
公認心理師資格を希望する大学院生のニーズに対応するため、これまでの臨床心理士養成機関としての役割の
みならず、公認心理師の養成もその目的とすることになりました。

公認心理師関連の講義科目については心理学専攻に委ねることにして、当センターは公認心理師に求められ
る450時間以上という「心理実践実習」という科目の一端を担うこととなります。具体的には、「心理実践演
習」はその時間数から5科目に振り当てられⅠ～Ⅴの5科目で運用されることとなりますので、当センターの
役割は、学内実習機関としてセンターガイダンス、臨床オリエンテーション、スーパーヴィジョン、ケースカ
ンファレンス、ケース担当ということになります。ただし、当センターは学外における実習についても、学部
における「心理実習(80時間以上)」をも合わせて、コーディネートする役割を担い、「公認心理師資格センタ
ー」としての機能を強く求められることになるでしょう。

このようにここでのケアの専門家養成をめぐる環境は大きく変化してきましたが、当センターの基本は、こ
れまでのように経験豊富な心理臨床家(実務家教員)や専任教員による丁寧な臨床実践指導であり、また、地
域への心理臨床的支援の提供であり、まったくぶれることはありません。今後も、当センターは地域の皆様の
こころの健康増進に貢献して参りたいと思っておりますので、当センターを安心してご利用頂ければと思います。

心理相談センター長 石井雄吉

* 2017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	215 (66)	202 (52)	231 (63)	233 (70)	171 (51)	230 (67)	229 (68)	223 (69)	213 (61)	169 (50)	197 (61)	219 (78)	2,532 (756)
うち初来談	6	8	5	1	4	5	8	7	9	6	2	2	63

単位：名 () 内、こどもの数

FD研修会(2月27日開催)の様子

