

# 明星大学心理相談センター



## センター便り

第16号(2021年4月)  
発行：心理相談センター

暖かい春になりましたが、コロナ禍が続いています。このような状態がまだ暫く続くでしょうけど、乗り越えていかなければなりません。

臨床心理士・公認心理師のサポートをより充実させるべく、心理実習や心理実践実習を担当する実習指導室の機能を心理相談センター内に移しました。より充実した対応ができるように取り組んでまいりたいと思います。

(心理相談センターマネージャー 前田)



### \* ミニコラム \*

第14回「コロナ禍の中で見えてきた大切なもの」 心理相談センター相談員 齋藤順一

昨年は、新型コロナウイルスという未曾有のパンデミックで、私たちの生活は一変してしまいました。「ステイ・ホーム」や「ソーシャル・ディスタンス」などの標語がかかげられ、楽しみにしていたイベントも次々とキャンセルになり、家族、友人との交流の機会も減ったことだと思います。もともと昨年に予定されていた東京オリンピックも、余儀なく延期、大会の形を大きく変えて実施することになりました。コロナ禍の中では、自分自身や周りの人たちを守るためとはいえ、心の風通しが悪くなり、気持ちが塞ぎ込みがちになるかもしれません。

一方、新型コロナウイルスによって、在宅勤務という新しい働き方や健康管理に対する意識の向上など、社会全体、個々の生活のあり方が見つけ直された側面もありました。このような状況だからこそ、「自分が本当に大切にしたいことは何か」ということに、気づく瞬間がありませんでしたか。友人との時間を大切にしたい、家族との交流をもっと増やしたい、自己研鑽を続けたい、毎日を健康的に過ごしたい、など…。あまりにも当たり前で、ささやかだけど、確かに私たちの生活を彩り、価値を与えているものに、コロナ禍は気づかせてくれたのかもしれない。

春先からワクチン接種が開始しましたが、コロナ禍の収束はまだ見通しが持てない状況です。暗雲が漂う中でも、自分らしい生活を営み、希望の光としていきたいものです。



### \* 心理相談センター紹介 \*

昨年度に引き続き、今年度も感染リスクに気を付けながらの相談活動を継続していく予定です。相談活動に際しては、感染リスクを下げるため、検温、手洗い、マスク着用、近距離での対面を避けた会話、待合室でのソーシャルディスタンスなどについてご協力いただくと助かります。相談室におきましては、接触頻度の多い部分や遊具の消毒、換気に注意して、環境を整備するようにいたします。

当センターは公認心理師(国家資格)を目指す心理学部心理学科の学生および大学院心理学専攻の大学院生が実践的な実習を行う機関としての役割を担っております。そのため、センター内に学生が出入りし、面接や検査を陪席する機会が多くなっていきます。将来の専門家を育成する目的をご理解いただければ幸いです。

非日常的な事態ではありますが、今後も地域への心理臨床的支援の提供を通して皆様のこころの健康増進に貢献して参りたいと思います。ご協力のほどどうぞよろしくお願いいたします。

心理相談センター長 竹内康二



### \* 2020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	63 (22)	35 (7)	204 (74)	226 (139)	200 (80)	193 (75)	217 (87)	173 (71)	152 (56)	160 (63)	174 (71)	166 (66)	1,963 (811)
うち初来談	1	0	6	2	2	2	4	0	7	1	0	0	25

単位：名 ( ) 内、こどもの数



### \* 2021年度 4月～9月 閉室日 \*

4月：29日(木)・30日(金)      7月：22日(木)・23日(金)  
5月：1日(土)～5日(水)      8月：9日(月)  
6月：閉室日なし              9月：20日(月)・23日(木)

※日曜日閉室