

# 明星大学心理相談センター



## センター便り

第19号(2022年9月)  
発行：心理相談センター

### \* 公開講演会のご案内 \*

### 『 心の時代 - 今、心理専門職に求められるものは - 』

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。今年は3年ぶりに対面形式で奈良大学の井村修教授を講師にお迎えし、下記の通り公開講演会を開催いたします。どなたでも無料で参加いただけますので、ぜひご参加ください。

学生時代に見た、忘れられない映画があります。「普通の人々」。アカデミー賞作品賞などを受賞したロバート・レッドフォード初監督作品。高校生の少年がある事件をきっかけに心を閉ざし、父親に勧められて精神科医にカウンセリングを受けて立ち直っていく話の縦軸と、その事件をきっかけに家族の在り方が変わっていく横軸を、淡々と秋の風景の中で描いていく秀作です。もう40年前の作品だと思えば個人的に感慨深いものを感じます。ありふれた日々の中で時は過ぎていき、今を感じる「今年の秋」です。  
(心理談センターMG 前田 敏之)



### \* ミニコラム \*

第17回「食欲の秋と睡眠不足」 心理相談センター相談員 倉田 由美子

読書の秋、芸術の秋、食欲の秋・・・暑さも和らぎ過ごしやすい季節となりました。「秋の夜長」と言われますが、つつい夜更かしをして寝不足になったり、「秋の味覚」を食べすぎたり・・・秋はそんな機会も多いと思います。

実は「睡眠不足」と「食欲」には密接な関係があります。それは、睡眠時間が短いと、食欲を抑制するホルモン（レプチン）が減り、食欲を増進するホルモン（グレリン）が増えるからです。つまり、睡眠不足は「食べたい！」の欲求がむくむくと湧いてきて、それを抑えにくくなってしまいます。なるほど！それで痩せないのか・・・とかく言う私も身に覚えがあり、睡眠改善に至りました。

秋は夏の溜まった疲れを癒し、乱れやすい自律神経のバランスを整えるのにも十分な睡眠をとることが大切です。平日で溜めた睡眠不足を週末にまとめて解消するのでは、体のリズムが崩れてしまいます。睡眠不足が慢性的に溜まると睡眠負債となり、心身に影響を及ぼすようになります。

心と身体の健康のために、日ごろから睡眠時間を確保して身体を休めることも大事にしてくださいね。

ストレス社会の日本。今こころの専門家の貢献が求められています。新型コロナウイルスの生活への影響、いじめや不登校の問題、虐待や職場のメンタルヘルス、犯罪被害者への支援など、多様な問題にわれわれは直面しています。もちろん心理学だけでは解決できない問題も多くあります。一方で心理の専門職への期待も大きいものと思われまます。その現れが公認心理師制度の法制化です。資格制度誕生の歴史を振り返りながら、心理専門職に求められるものや、これからの可能性も語りたくと考えています。

- 日時：2022年11月12日(土) 13:00~15:00
- 会場：明星大学 26号館103室 \*Zoomと併用の予定
- 参加費：無料
- 定員：100名



### ♥ どなたでも参加できます ♥

- 申込み方法：大学ウェブサイトにてお申し込みください。  
<https://form.hino.meisei-u.ac.jp/psycenter/kkk/>  
【申込期限】2022年11月5日(土) 17時

#### 〈講師プロフィール〉

- 1976年 九州大学大学院教育学研究科博士課程単位取得満期退学
- 1978年 琉球大学保健管理センター講師
- 1988年 琉球大学教育学部助教授
- 1997年 琉球大学法文学部教授
- 2004年 大阪大学大学院人間科学研究科教授
- 2019年 奈良大学社会学部教授
- 学位：九州大学 博士(心理学)



講演者：井村 修 氏  
奈良大学 教授

CLOSED

### \* 2022年度 10月~3月 閉室日 \*

10月：28日(金)	1月：2日(月)~5日(木)・9日(月)・14日(土)
11月：1日(火)・2日(水)・3日(木)・23日(水)	2月：11日(土)・23日(木)
12月：26日(月)~31日(土)	3月：7日(火)・21日(火)