



今年もまた、年の瀬を迎え、すぐそこに二〇一九年が見えるくらいになりました。この一年は、皆さんにとつてどんな一年だったでしょう？思い切り楽しんだ思い出や、やり残したことが浮かぶなど、思いはそれぞれかもしれませんが、いずれにしても、一年の労を心からねぎらいたいところです。

相談室から見ていると、今日もそここで勉強に勤しむ皆さんの姿を見かけます。こんなふうに行うことがたくさんあったとしても、皆さんはちゃんと休息をとっていますか？そんな時間が惜しいほど切羽詰まっていたとしても、人間の集中力には限界もあります。もちろん、若い時は体力でカバーできる部分もたくさんありますが、ただひたすら、気力の続く限り頑張る方法以外に、適切な休息を入れながら長く続ける方法も、学生時代に身に付けてほしいことの一つです。ちなみに、カウンセリングの時間が最大でも五〇分なのは、集中して相手の話を聞ける限界だからだそうです。皆さんにとって平成最後の年も豊かな日々でありますように。

十二、一月のメンタル予報：「当たり前を当たり前に」



古いけど、古びていないもの、というものがあります。音楽や絵画、彫刻や器などの芸術作品や、文学などもそうですね。どんなものにも経年劣化はありますが、芸術は時代背景や受け手側の要素などもあいまって時間が経ってから触れる機会を得たときに、新しい発見や、一度触れている場合には懐かしさもよみがえるかも知れません。中でも音楽は、再録音されたり、演奏者が変わったり、楽しみ方や接し方が変わる部分もあります。調整的音楽療法では、クラシック音楽をスピーカーから聞くのですが、普段、音楽をイヤホンで聞くことが多い場合、音の聞こえ方が少し異なるようです。それは人間の持つ繊細さに気づかされる時間でもあります。小さな事かもしれませんが、そんな感性もまた、大事に育てていけたらいいですね。

1月は10日(木)から開室します。また、17日(木)は、業務都合により、16時までの開室になり、24日は(木)は閉室になります。よろしくお願ひします。

12、1月の開室日

\*すべて木曜日です。

12/6、13、20

1/10、17\*、31



## カウンセリング豆知識69 「大人のこころの予防法」

これまで、「こころの不調の予防の大切さについて何度も取り上げてきていますが、今回は、皆さんが社会に出たあと、メンタルの不調を未然に防ぐための国の取り組みである「ストレスチェック制度」についてご紹介します。

この制度は、労働安全衛生法という法律の改正を受け、2015年の12月から、50人以上の労働者がいる事業場に義務付けられました。労働者は、このストレスチェック(質問票に回答する形で行われるのが一般的)を受け、ストレス状況の評価と、高ストレス者には医師との面談の必要性について判定が行われ、結果は労働者本人に通知されます。雇用者側が労働者本人の許可なく結果を入手したり、結果によって労働者が不利益を被るような行為は固く禁じられています。あくまでも労働者のストレスをため込み過ぎないようにしたり、助言を受け改善することが目的の制度です。

このストレスチェックの実施者は、医師、保健師と、所定の研修を受けた看護師、精神保健福祉士、歯科医師、公認心理師がなることができます。将来、皆さんの中にも、携わる人が出てくるかもしれませんね。