



看護師・保健師・助産師は、「保健師助産師看護師法（昭和23年法律第二〇三号）」でその資質の向上をはかり、医療や公衆衛生の普及と向上の実現が規定されています。法律で決められていること以上に、普段の臨床現場では、複雑かつ難しいことが起こります。そんな時、指針となるものの一つが、「専門職としての倫理」と言えます。この倫理的基盤をきちんと持つこと
カウンセリングルームからひとことは、専門職を専門職たらしめるものと言っても過言ではありません。それは道徳的な正しさとも少し異なっていますがどんな領域の専門職にも必ずあります。大卒をとらえる「倫理規程」と、行動の指針ともなりうる「倫理綱領」、そしてより実践的な「倫理ガイドライン」があります。職能団体のHPで見ることができます。ぜひ一度、

二月に入り、電車の中に多くの受験生を見かけるようになりまし
た。高校受験、大学受験に加え、国家試験もそうです。このキャンパスでも、4年生、助産学専攻科生が最後の追い込みにかかっています。我々教職員にできるのは、体調を崩さずに、持っている力を存分に発揮できるように祈ることくらいなのですが、心から応援しています。

どんな試験でも、緊張やプレッシャーを伴うことが一般的ですが、皆さんはこのプレッシャーとうまく付き合えていますか？例えば、年に十回ある試験なら、「次がある」と思えて気が楽かもしれません。でも、年に一回しかない試験なら、「何としても合格したい」と思ったりしませんか？そう、プレッシャーの正体は、「受かりたい（合格したい）」という自分自身の思いの現れ方の一つです。なので、本来は危険なものでも、あなた自身を追いつめるものでもありません。もちろん、周囲の期待に応えたい気持ちもきつとありますが、それは原動力に変えることもできるものなのです。吉報を待っていますね。

二、三月のメンタル予報：「きつとみんなにサクラ咲く」



2、3月の開室日

*すべて木曜日です。

2/7、14、21、28

3/7、14、28



2、3月は通常通り開室します。

3/21（木）は、全国的に祝日のため、相談室はお休みです。卒業予定の人、3/31までは利用できます。

カウンセリング豆知識70 「心理テストによる効果測定」

カウンセリングセンターで実施しているグループプログラムのうち、マインドフルネスグループ、対人関係グループ、調整的音楽療法の3つのグループでは、心理テストによる効果測定を行っています。これは、それぞれのグループのねらいの到達度を客観的にも確かめるために、プログラムの開始時と終了時に実施しています。ちょうど、習熟度や達成度を測るために、同じ問題を解きなおすという作業にも似ています。

ただし、問題の解きなおすと大きく異なるのは、この効果測定は、必ずしも右肩上がりの変化を追うものではない、ということ。自己理解が深まった結果、その場しのぎの対応をやめるなどして、自分の不調感を強く感じたり、無理をしすぎていたことに気づいて、疲れを感じやすくなる場合もあるからです。もちろん、そこを通り過ぎれば調子が整いやすくなり、安定していきます。変化のスピードやテンポは人それぞれなので、プログラムの終了時にはまだ、変化の真っ最中の人もあるかもしれません。そのためにも、実施した心理テストについて、カウンセラーは必ず個別にフィードバックを行っています。