



夏休みなど、長期休暇を一つの区切りとして、カウンセリングもまた、節目を迎えることがあります。それは、カウンセラーを必要としなくても、自分自身との対話を続けていけるようになった、ということの一つの表れでもあります。カウンセリングのスタートから目指してきた一つの到達点にたどり着くのは、うれしくもあり、喜ばしくもあり、少しさびしさをも体験

### カウンセリングルームからひとこ

するひとときです。そんな節目のカウンセリングでは、「こんなことを話し合ってきた」という振り返りを行います。お互いに再発見があったり、「ここが大事！」と、それぞれに気合を入れて言ったことよりも、言葉にしたことすらも覚えていないようなことが、お互いの印象に残っていたりします。答え合わせ、というわけではありませんが、カウンセリングの中でドキドキする瞬間の一つです。

待ちに待った夏休みがやってきました。今年はいつともより早く暑くなり、しかもそれが続いています。すでに身体が夏の終わりのような疲労感を感じている人もいるかもしれません。連日、熱中症の危険も報道されていますね。自分自身のケアも忘れずに過ごしたいものです。ちゃんと眠れているか、食欲はあるかなど、手掛かりになるサインはたくさんあります。ぜひ、セルフモニタリングの習慣をつけましょう。

この、セルフモニタリング機能は、こころが不調になると、うまく働かなくなることがあります。もちろん、休みたくても休みにくい時もあります。しかし、「ちよつと休んだほうがいいかも」と思えなくなったら、それは要注意のサインです。こころは、行動や感情、精神的な側面など、さまざまなところに限界を感じていることを伝えてきます。身体と同じように、痛みを感じていたり、熱っぽくなったり、だるくなったりします。つらくなったり、イライラしたり、やる気が出なかつたり、という経験は皆さんにもあるのではないのでしょうか？ 気力だけではなく、体力も回復して秋学期を迎えましょう。

### 八、九月のメンタル予報：「こころの熱中症に気を付けて」



### 8、9月の開室日

\*すべて木曜日です。

8/2、8/9、8/23

9/6、9/13、9/20、9/27

8月は3日間開室します。大学の一斉休暇などで開室の日があるので、開室日に注意してください。9月は通常体制での対応となります。

### カウンセリング豆知識66

#### 基礎心理学と臨床心理学

心理学、と聞いて皆さんがイメージするのはどんなことでしょうか？ カウンセリング、マインドフルネス、夢分析、認知行動療法etc、いわゆる臨床心理学領域のことが思い浮かびやすいのではないのでしょうか？

以前、心理学が実験からスタートしたことをお伝えしましたが、これはそもそも、心理学が「心を観察できるか/定量化が可能か？」という命題から出発したため、自然科学の手法を取り入れ、身体と精神、あるいは物理学的世界と心的世界を数量的に検証する形の実験を行ってきたからです。なので、初期の心理学の関係者は、その素地を医学、物理学、解剖学、生理学などに持っており、心理学以外の業績をたくさん持つ研究者が大勢います。これらは「基礎心理学」という領域として、その応用である臨床心理学を支えています。例を挙げると、認知行動療法のベースには、皆さんもご存知の、古典的条件付けと言われる、“パブロフの犬”の実験から得られた学習理論の知見が生きています。もちろん、時代とともに研究が進み、理論が精錬されてきていますが、心理学の面白さや不思議さは、こんなところにもあります。