



相談室（1-106a 小会議室）は道路よりも少し低いところにあるので、急に木々が成長したように見えることもあれば、植木の剪定作業が終わり、急に外が近くなったように明るくなったりして、同じ部屋の同じ窓から見ている景色なのに、ふと見上げた時に、急に変化に気づくこともしばしばあります。もしかするとところの変化の

カウンセリングルームからひとこと

ありようもまた、こんな感じなのかもしれません。カウンセリングの中で、劇的に変化が起こる、ということもたまにはあるのでしょうか、ふと気づいた時の見え方がこれまでと違って、どのような、比較的ゆっくりとしたプロセスが多いような気がします。もちろん、時間をかければよいというものでもありませんが、自分自身と向き合う時間を、大切にしてもらえたら、と願っています。

梅雨入りから二十日あまりが過ぎました。ここ、目白聖母キャンパスでも空気の湿り気を感じたり、傘の出番が増え、エレナ・ハース庭園の緑も、鮮やかさを増して来ています。

この時期から、皆さんたちが順番に実習へと出発します。学びの場を、机の上から実地へと広げ、事前課題に日々の記録物など、気力と体力とを駆使して努力している姿を多く見かけます。実りの多い日々を過ごしてほしい、と願っています。

新しいところに行ったり、初めてのことなど、やったことのないことをやる場合、不安や緊張はつきものですが、中には緊張や不安を強く感じているあまり、「緊張しないようにしよう」と、さらに自分自身にプレッシャーをかけ、身動きがとりにくくなっていく人もいるかもしれません。緊張や不安は自然なところの働きなので、「なくそう」というプレッシャーをかける必要はありません。ところが自由になると、ちょっとだけ、ゆとりが生まれます。今日やって明日効く、とは言いませんが、相談室では少しのゆとりを作るお手伝いができれば、と思っています。

六、七月のメンタル予報：「心地よい風をつかまえよう」

6、7月の開室日

*すべて木曜日です。

6/13、20、27

7/4、11、18、25

四谷キャンパスカウンセリングセンターは現在、大変混雑しており、ご迷惑をおかけしています。目白聖母キャンパス相談室もぜひご利用ください。

カウンセリング豆知識72

「プログラムに繰り返し参加する」と

カウンセリングセンターで実施しているプログラムのうち、各学期の最初にスタートし、定期的なペースで一定回数続くグループプログラムがいくつかあります。マインドフルネスグループや、調整的音楽療法もその一例に当たります。

一般的に、一定のペースで続くグループプログラムには、一定数、リピーターとして次回以降のグループに参加される方がいます。カウンセリングセンターのプログラムもまた、しかりです。提供するプログラムそのものは、構成が変わるわけでもないのですが、一度目で身につけたものをさらに自分自身のものとしたり、言葉で表現しにくかった感覚を言語化しやすくなるなど、起こる変化は人それぞれで、プログラムを担当するカウンセラーも、その気づきに驚かされることもしばしばあります。グループ自体は一度、通して参加すれば、ある程度の変化や成長などももたらすことを目指しているのですが、同じ問題を繰り返し解くことで定着するように、こころへの働き掛けも、よりていねいな繰り返しを寄与するものがあるのではないだろうか、と考えています。