



とても大きな爪痕を残し、台風が去っていきました。亡くなられた方たちのご冥福を祈るとともに、被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。あまりにも被害が大きく、全容解明にも、復旧や復興にも、長い時間が必要になります。これからへの不安や、悲しみ、やり場のない思いを抱えて過ごしている人も多いかもしれません。相談室ではこころが落ち着きを取

カウンセリングルームからひとこと

り戻すためのお手伝いをしていますし、そのためのリーフレットも用意しています。遠慮せず四谷キャンパスカウンセリングセンター（10号館3階）や目白聖母キャンパスカウンセリングルーム（1号館1階1-106a小会議室）に取りに来てください。また、大学公式HPや、LOYOLAなどでは経済的な相談希望の学生向けのご案内を掲出しています。こちらもぜひ一度、ご覧ください。

第3クォーターが始まり、二週間がたちました。もともと、ここ、目白聖母キャンパスは、八月末の領域別実習の始まりの方が、学期の始まりのような印象を受けます。そして、ラウンジや図書室にいつも誰かしらいるのが当たり前であり、国試や実習の勉強をしていたりするので、見慣れた風景が続いているようでもあります。

風景こそ変わりますが、そこで育まれている対人関係は秋から冬にかけて、少し深まっていきます。学生同士や、指導者さん、先生方など、ともに過ごす時間が増え、以前よりも互いのことをよく知るようになる部分もあります。もちろん良い部分があれば、実習というストレスフルな状況下では、双方が余裕を失い、いつもなら気にならないことが許容できない時もあるかもしれません。そんなとき、ぜひ試してほしいことが一つ、あります。それは、手近な椅子にゆったりと座り、ひと呼吸、してみることです。座ってみると、視点も少し低くなり、何よりちよつと落ち着きます。その証拠に、立ったまま相談する学生相談室、つて聞いたことがあります。日常的な動作の一つにも、こころを調える術が垣間見えたりします。

十、十一月のメンタル予報：「呼吸を整え、仕切り直し」



10、11月の開室日

*すべて木曜日です。

10/3、10、17、24、31

11/7、14、21、28

実習中の学生のための時間外対応は、大学公式HPやLOYOLAの掲示板でもお知らせしているように、事前の予約が必要です。詳しくはお問い合わせください。

カウンセリング豆知識74

「力を抜く、ということ」

相談に来ている人に、「少し力を抜いてみませんか？」と投げかけるカウンセラーはきつと多いと思います。そのくらい、力を入れて頑張っている人にお会いすることが多いからですが、では、「力を抜く」ってどうすればいいのでしょうか？

心理療法の一つ、「臨床動作法」では、力を抜くことではなく、力を入れてみて、「今入れたその力を抜く」という形で力を抜く方法があります。ポイントは、力をいれてから力を抜くということと、今、自分で力を入れれば、その力を抜くのは、感覚としてつかみやすいのではないのでしょうか？あまりに長く緊張していたり、力んでいたりと、身体も、緩む感じや力が抜けている状態をとらえにくくなってしまいます。ひよつとすると、本当は不自然な状態が、あなたにとつての自然な状態になっているかもしれないのです。そうになると、ちよつと力を抜いたり緩めたりするような、一見何でもないようなことも、練習が必要になります。そんな時間を通して、ゆっくりすることや、リラックスする感じを取り戻してほしい、ときつと多くのカウンセラーが願っています。