



\*開室日が金曜日になりました!!

お世話になっている先生から、箱庭のセットを譲り受けました。心理療法の一つである箱庭療法は、子どもからお年寄りまで、幅広く用いられていて、言葉になりにくいイメージなどを表現するのに適切な方法として知られています。砂の入っている箱に、さまざまなアイテムを置いたり、砂そのものに触れたりしながら、表現していくもので、もしかしたら、見たり触れ **カウンセリングルームからひとこと** たりしたことのある人もいるかもしれません。箱庭療法の面白いところは、基本のセットはあるものの、使う人によって道具が様々に増えていくところです。こころのありように合わせて、ということかもしれません。スペースの関係で、四谷キャンパスカウンセリングセンターに設置しましたが、もちろん看護学科と助産学専攻の皆さんにも体験していただけます。

目白聖母キャンパスにも、短い夏休みがやってきました。実習に向けた行動制限がある人もいれば、ワクチン接種のことで胸を痛めている人もいられるかもしれません。連日のオリンピックの熱戦に、声援を送っている人もいれば、何だか他人事のような思いにならざるを得ない人もいることでしょう。何はともあれ、春学期は終わりました。皆さん、本当にお疲れ様でした。意識して休息をとる夏休みにしてもらえれば、と願っています。

さて、ちよつとまとまった時間ができたとき、何となく自分のことを考えることがあるかもしれません。それは将来のことだったり、自分と近い誰かとの関係だったりして、方向性が見いだせる人もいれば、ちよつと苦しくなってしまう場合もあります。そんな時は、ぜひ、大学で学科の勉強以外のプログラムにも参加してみませんか？ 学生局では、9月1日(水)にパントマイムを体験するプログラムを、9月3日(金)に卒業生を講師に迎え、植物の力を借りるプログラムを企画しています。対面での開催を予定していますが、感染拡大状況によってはオンラインでの開催になることもあります。詳細は「LOVOLA」の掲示をご覧ください。この2つのプログラムは、少なくとも本日現在、全学共通科目に入っていないので、こんな学びもぜひ、体験してみてくださいね。

八、九月のメンタル予報：「リアルな面白さに触れておこう」



## 8、9月の開室日

8月：6日、20日、27日

9月：3日、10日、17日、24日

(すべて金曜日です)

引き続き Zoom、電話での相談  
希望も受付けています。ご不明な点は、**カウンセリングセンター** (☎03-3238-3559) までお問い合わせください。

## カウンセリング豆知識85

### 「グループワークの良さ」

COVID-19の影響を受け、カウンセリングセンターでも、年間を通して実施しているグループワークの一部、縮小しています。この春学期に実施した、ちよつとグループは、定員をいつもの半分以下にしての実施となりました。参加される皆さんの協力を得ながら、秋学期も実施できればと考えています。

ではなぜ、グループプログラムの実施が必要なのでしょう？ ここでも何度か紹介している調整的音楽療法は、個人でも、グループでも実施できるものですが、調整的音楽療法の創始者である Schwabe は、「グループでの実施は、他のメンバーの体験を知ること、効果が「高まる」と述べ、グループでの実施を勧めています。これは、ほかのグループワークにも言えることで、お互いの個人としての体験をシェアすることで、新たな気づきが生まれ、グループそのものの活動が促進されていきます。調整的音楽療法では、音楽を聴いた後、それぞれの体験を聞いていきますが、同じ音楽を聴いても反応が人それぞれであることに驚いたり、同じ音楽も聞く日によって、聞こえ方や反応が変わります。人って面白い、と思うひとときです。