

月夜のくしゃみ

相談室に寄せられる相談は、必ずしもメンタル面に直結するものばかりでもありません。相談したいこと（主訴といいます）には、気持ちが沈む、気力がわからないなど、相談に来る人も精神状態に起因するだろうと予想している場合もあれば、勉強が手につかない、胃がキリキリ痛む、など何らかの症状があるものの、器質的な異常で説明がつかない場合もあります。身体的なことで周囲に聞きにくか

カウンセリングルームからひとこと
 ったり言いにくかったりすること、辞めたいと思ってもなかなかやめられないものや事柄について相談に来る人もいます。カウンセラーはそのすべての相談に対して、答えを持っているわけではありませんが、考えてみたり新しい行動を試したり、これまでを振り返るプロセスをたどったりする場所と時間を一緒に過ごしながらか、相談に来た人なりの答えが見つかるように、との思いでいます。

四年次生の卒業研究は無事に発表が行われ、三年次生の領域別実習もゴールが近づいてきています。今月中には、助産学専攻科生も卒業研究に息つけそうです。とはいえ、相談室からキャンパスを眺めていると、今年も国家試験まで全力疾走の日々が続きそうです。新しい年を皆さんはどんなふうに迎えられるでしょうか？

これから始まる一年のうち、春は誰にとっても変化の大きい季節になります。一人暮らしを始める、学年が変わる、社会に出るなど、環境から体験することもあれば、目標を持つ、新しい何かを始めるなど、行動面から動きを感じる人もいるでしょう。そして夏になると、少し、それまでの歩みを振り返るひとときが訪れます。夏休みが長い人も、短い人もそれぞれ、今いる場所を離れる時間を持つことができます。そう、離れるって、なかなか機会がありませんが、意外と大切な時間です。秋が訪れる頃には、ちよつとした疲れを感じるゆとりも訪れるかもしれません。季節が廻り、また冬になる頃、皆さんはどんなことに思いを巡らす一年になるのでしょうか？「こんなことあったなあ」と思う「こんなこと」が豊かな一年になりますように。

十二、一月のメンタル予報…「心もめぐる季節に」



12、1月の開室日

*すべて木曜日です。

12/5、12、19

1/9、16、23、30

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75

アナログとデジタル

カウンセリングセンターで実施している調整的音楽療法は、ドイツの心理学者 Schwabe (1979) が創始したものです。このグループは、クラシック音楽大音量で聞きながら、音と音楽、身体感じ、考え・感情・気分3つに注意動かし、不安や緊張を適切な状態にする、というプログラムです。Schwabeの実施していたグループとの違いは、の音源にあります。Schwabeの時代はそらくレコードを用いていたと考えられますが、同じ曲目でも、カウンセリングセンターではCDを利用しています。クラシック音楽そのものも、同じ曲目も、演奏しているオーケストラや指揮による表情や違いがありますが、CD人間の可聴域（音が聞こえる範囲）で成されているのに対し、レコードにはの可聴域を超えた音も入っています（以下のHPを参照<https://www.audiotonica.co.jp/cartridge/navi/record/C-1113>）調整的音楽療法では、「知覚領域拡大する」という練習がありますが、しかしすると、デジタル（CD）ではとらにくい何かは、アナログ（レコード）と捉えやすいのかもしれない。カウンセリングもまた、人、場所などさまざまなアナログさを包括しています。