



相談室の開室から8年目を迎え、古くなったドアストッパーを新しいものに交換しました。色と形が少し違ってしまいましたが、一緒に皆さんの訪れを待っています。このドアストッパーは、このキャンパスに相談室ができることになり、最初にそろえた備品の一つです。他の備品も、その役目を終え、少しずつ新しいものと入れ替わってきています。そう考えると、相談室にも歴史ができてきたあるんですね。

## カウンセリングルームからひとこと

相談室という器こそ大学が作りましたが、その時間の流れは、このキャンパスに集う学生さんとそのご家族、そして教職員と、皆で紡いできたものです。こころの時間は、日々のせわしなさや自分の時間の中でゆったりと流れていきます。すぐ話せるときは、ドアストッパーを挟み、少しだけドアを開けています。それは今も変わらないものの一つです。

連日の猛暑に豪雨、地震に台風と、自然の猛威を強く感じる日々が続きます。罹災され、今も不自由な生活をされている方々に、心よりお見舞いを申し上げます。

ところで、少しずつ秋が深くなる時期になると「冬になる前に」「年内」など、期限を決めた取り組みが増えたりします。今回は、このような行動を維持する動機づけについて、見てみましょう。

動機づけとは、目的にかなうある行動を起こさせ、維持するためのプロセスです。さらに動機づけには、お金や物などの「褒美、つまり報酬によって行動を起こさせる外発的動機づけと、自分の関心や好奇心から行動を起こす内発的動機づけがあります。「レポートが終わったら好きなことをしよう」のような短期的な効果は日常的に体験できますし、「授業で聞いたこのことをもっと調べてみよう」という行動は比較的長続きします。人生は短期的な課題ばかりでもなく、好きなことばかりやっているわけでもないのです、どちらが良しあしではなく、場面ごとに合わせて両方使えたらいいかも、と思います。

十、十一月のメンタル予報：「こころだってあたたまりたい」



10月はカレンダー通り開室します。11月1日(木)はソフィア祭前夜祭につき、相談室はお休みになります。秋学期の調整的音楽療法も始まります。

## 10、11月の開室日

\*すべて木曜日です。

10/4、11、18、25

11/8、15、22、29

## カウンセリング豆知識68 —日本で生まれた心理療法—

心理学が比較的新しい学問であることはすでにご紹介しましたが、その後、日本でもオリジナルの心理療法(精神療法)がいくつか、生まれています。

詳しくはぜひ心理学の歴史の本を紐解いていただきたいのですが、例えば、森田正馬によって創始された森田療法は1906年頃にはその原型が出来上がっていたといわれていますし、吉本伊信が浄土真宗の一派に伝わる「見調べ」をもとに考案し、1909年から心身医学領域に導入された内観療法もその一つです。どちらも学術団体が組織され、国際大会が開かれるなど、活発な活動が続いていますし、こころの状態にもよりますが、治療を受けることもできます。研究が進み、森田療法や内観療法が生まれた当時とは、診断基準や病名などが変わったり、症状を和らげる薬がより多く開発されたりしていますが、こころの苦しさを少しでも緩和するための努力は、今、この瞬間も世界中で続けられています。心理学は、広く学際的な研究がおこなわれている領域でもあります。皆さんにまた、この場で新しい心理療法をご紹介する日も、遠くなくかもしれません。