



学生相談室だより

2021.10.6



長らく続いた緊急事態宣言も解除され、学校での対面授業が再開しました。

調子はいかがですか？

自宅で過ごす時間が増えた結果、生活リズムがくるってしまわれた方もいるかもしれませんね。また、しばらく自分のペースで生活していたので、久しぶりに大勢の人と会うことに、疲れを感じている方もいるかもしれません。少しずつ、学校のある生活リズムを取り戻していきたいものです。

さて、毎日「なんだか苦しいな」「つらいな」と感じている方はいませんか？

そのような方に向け茨城県公認心理師協会が作成した心理の専門家からのメッセージ動画を紹介します。

みなさんの、いのちとところを守りたいという思いで作られています。

「毎日が苦しいと感じているあなたへ」

—あなたのいのちとところを守るために—

右のQRコードから動画をご覧になれます。



Q「カウンセリングなんて言われても話すことなんてないな。そもそも話をするのは苦手だな。」という方もいらっしゃるかもしれませんね。

学生相談室では、箱庭療法も行っています。

箱庭とは、砂の入った箱の中に、人、動植物、乗り物、建物などのミニチュアを置き、何かを表現したりすることを通して行う心理療法です。ユング心理学の考え方を取り入れながら発展してきたもので、日本には、1965年に河合隼雄先生が導入し、今では病院や心理相談室などで広く使われています。

ストレスによって、様々な身体症状が出ている方は、自分が抱えているストレスに気付くこと

が苦手な上に、それを言葉によって表現することも上手くなかったりします。箱庭で何かを表現していく中で自分のストレスに気づき、それを発散していくことによって改善していくことが多いと言われています。「本当の自分が分からない」「このままでいいのかな」といった悩みがある方が、箱庭に取り組むことにより、有益な体験をすることもあります。

ご興味のある方はぜひ相談室へいらしてください！

【文責】

学生相談カウンセラー
臨床心理士：中村・深谷