



学生相談室員 張間 貴史

皆さんはどのようにしてストレスを解消していらっしゃいますか？ 私の場合、まず、寝る。そして、また寝る。それから、起きて、食べる。これでだいたい大丈夫です。休養の「休む」と「養う」のバランスから言えば、私の場合はほとんど「休む」だけですけど、動く、汗をかく、歌う、などの積極的な活動で英気を「養う」ことでストレス解消できる人もいらっしゃいますよね。人によって「休」と「養」のバランスが違ったり、その時の環境や状況によっても違ったりしますから、自分に合った「休」と「養」をそれぞれ見つけてみてください。それらは皆さんが大人になってからも、きっと皆さんを助けてくれます。

## 【学生相談室の中にあるもの】

前回、学生相談室は教室管理棟 1 階【保健室の中】にあるとお知らせしました。

部屋の中には・・・

## たくさんのおもちゃがあります



このおもちゃは <sup>はこにわりようほう</sup>箱庭療法 という心理療法のひとつに使用します。

箱庭療法はセラピスト(カウンセラー)が見守る中、クライアント(相談者)が自発的に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おもちゃを置き、何かを表現したり遊んだりすることを通して行う心理療法です。特定の病気を治すために行うというよりも、自由に表現するなかで自分のこころの奥底とつながっていくような体験、あるいは言葉以前のこころの中にあるものを表現するような方法だと思ってもらうといいかもしれません。

詳しいことが知りたい人は、ぜひ学生相談室を訪ねてください。



## ◎7・8月のカウンセラー来校日◎

近 文彦カウンセラー:7月13日(月) 7月27日(月) 14:00~18:00

8月24日(月) 14:00~18:00

名村 高美カウンセラー:7月28日(火) 14:00~17:00

8月25日(火) 14:00~17:00

星山 春香カウンセラー:7月17日(金) 7月31日(金) 14:00~18:00

8月28日(金) 14:00~18:00

カウンセリングは予約制です。

希望する場合は、[hoken@tokuyama.ac.jp](mailto:hoken@tokuyama.ac.jp) 【保健室】までご連絡ください。



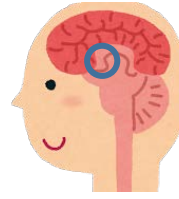
## 傷つく心を痛がる脳 ～看護師からの話～

あなたは「心が痛い」と感じたことはありませんか？

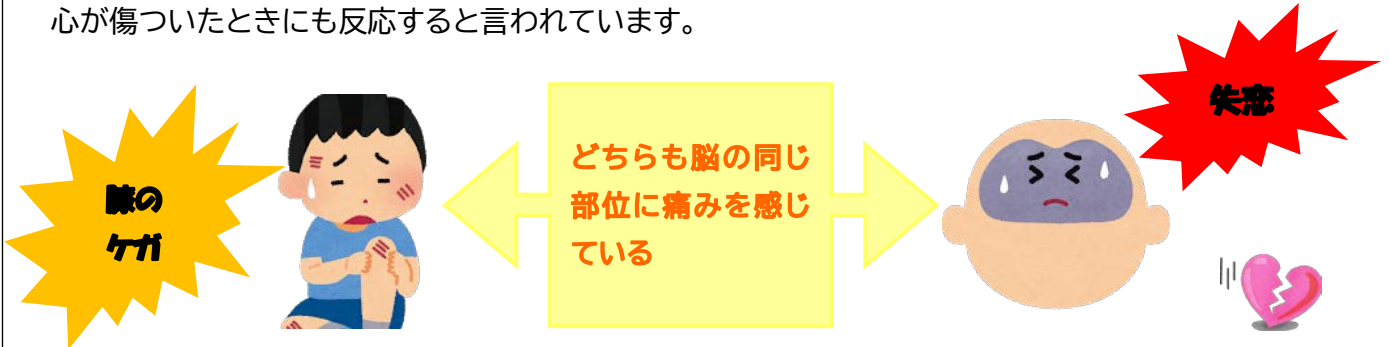
実は「心が痛い」という表現は比喻ではなく、  
包丁で指を切ってしまったときと同じく、  
心も傷の痛みを感じているそうです。

怪我などをして体に痛みを感じたときには、脳の前部帯状回という部位が反応します。

この前部帯状回は、デートの誘いを断られたり仲間はずれにされるなど、他人から拒絶されたと感じて、心が傷ついたときにも反応すると言われています。



前部帯状回・・・帯状回は思考や記憶を司る大脳皮質の近くにあり、快や不快、欲求などを大脳皮質に伝えるための働きをします。



怪我の程度によって、様子を見る人、自分で手当てをする人、病院で治療を受ける人など、様々に対処をすると思います。心の痛みも我慢せずに、痛みが和らぐよう対処をしていきましょう。

(参考:ナツメ社「プロカウンセラーが教えるはじめての傾聴術」)

## 最後に、毎日の生活で漠然とした不安を感じているあなたへ ～『間』について～

『間』とは、「あいだ」とも、「ま」とも読みます。距離であり、時間でもあり、場所でもあります。人間は「ひと」と「ひと」との間、関係です。人間関係は人類が生きていくために必須だからこそ、悩みの大きな要因です。自分と人（他者）との関係には、『間』その距離感が重要です。時間と場所の距離感、沈黙の意味する大きさ、一呼吸置く『間』、話芸での絶妙な『間』、何かする時ちょっと立ち止まってみる時間、自分に対して少し距離をもって眺めてみること、それがゆとりを生み、他者に想いを馳せることもできるかもしれません。生きていくには、遊びも、ユーモアも、息抜きも、必要なのです。現実の、あなたの身の回りの人間・組織・社会がどう動いているのか、いまこそ、自分の立ち位置を見つめてみませんか。（中略）最後に、最近新聞（朝日新聞 4/14）に掲載された『こころ』についての、絵本作家の五味太郎氏の言葉です。

『心っていう漢字、パラパラしてよいと思わない？(略)心は乱れて当たり前。

常に揺れ動いて変わる。不安定だからこそよく考える。

もっと言えば、不安とか不安定こそが生きてるってことじゃないかな。』

『今こそ、自分で考える頭と、敏感で時折きちんとサボれる体が必要だと思う。』

(一般社団法人 日本産業カウンセラー協会: カウンセリングの相談現場から - 自分の『こころ』に向き合い、人や社会に向き合うには - から抜粋 <https://www.counselor.or.jp/covid19/covid19column15/tabid/523/Default.aspx>)