

相談室便り

第47号 (2017.12)



第3回特別ワークショップ開催されました！



9月7日(木)、大学院人間科学研究科主催の第3回特別ワークショップが開催されました。今回は、TV番組の「あさいち」にも心理学のコメンテーターとしてご出演された、駒澤大学教授・やまき心理臨床オフィス代表の八巻秀先生を講師にお招きし、第Ⅰ部事例検討、第Ⅱ部公開講演の形式で行われました。

例年好評を得ている事例検討では、児童のプレイセラピー、成人の心理療法の2つの事例を検討しました。今回からの新たな試みとして、コメンテーターの八巻秀先生だけでなく、本学臨床心理学領域の福田周先生、前川美行先生も1事例ずつ指定討論者として登壇し、1つの事例を異なる心理療法のアプローチで検討することで、事例への理解を深めていきました。

第Ⅱ部では、近年「嫌われる勇気」がベストセラーにもなり注目を集めるアドラー心理学についてご講演いただきました。また、本学の角藤比呂志先生、小坂和子先生が指定討論者として立ち、様々な角度からアドラー心理学への理解を



深めていきました。八巻先生によると、アドラー心理学では、

「人はどうすれば幸福になれるのか？いかに生きていけば良いのか？」という問いについて、明白な考え方を提示しており、その重要なキーワードとして「勇気」を高めることを掲げ、「勇気」を高めるための3つの要素として「貢献感」

「対話主義」「楽観主義」をあげています。「貢献感」は、「自分のためだけでなく、人のために何かをしていくこと」、「対話主義」は、人と会話～対話をしながらよい関係を作ろうとすること、「楽観主義」は、「どんなときでも、『今、自分に何ができるか』を考えようとするこ

とであり、「勇気」が高まる3つの「肯定的な言葉」として「ありがとう」「うれしい」「助かる」をあげているとのことでした。第Ⅱ部は、昨年に引き続き、一般の方々も参加され、感想には、「今の日本にとっても必要」「勇気をいただき、頑張ろうと思った」などの言葉が寄せられました。

“勇気”が高まる
3つの「肯定的な言葉」
ありがとう
うれしい
助かる

😊 🤝 🗣️

シンプルなこれらの言葉、最近使っていますか？





港区連携事業 区民講座「こころの相談室から」開催報告



2016年8月2日に本学と港区との間で「連携協定」が締結され、これまで様々な連携事業が開催されてきました。当相談室でも連携事業の一環として、2017年6月2日から6月23日にかけて全4回の連続講座「こころの相談室から」を開催しました。講師は相談室室長や相談室スタッフが担当し、カウンセリングについての全般的な話やストレス対処、エクササイズ体験など様々な内容を取り上げました。参加者はのべ70名を数え、受講アンケートでは「とても満足」という声が多く聞かれました。



小中高生対象の「放課後グループ」のご案内

今年度より港区との連携のもと、港区在住・在学の小中学生を対象とした「放課後グループ」を開設しました。「友だちがほしい」「一緒に遊んでコミュニケーションできるようになりたい」など、友だち関係や発達の問題、不登校などで困っているお子さん達を対象とし、運営は前川先生と相談室スタッフが行い、大学院生がサポートします。年齢に応じて5名程度の小グループ（低学年グループ・高学年グループ・中学生グループなど）を作り、メンバーに合わせたプログラム（グループ活動、学習支援、ソーシャルスキルトレーニング、集団遊戯療法等の心理支援）を行います。ご興味ある方は、下記URLをご参照ください。

http://www.toyoeiwa.ac.jp/daigakuin/event/news/news_241.html



冬季休室期間について



当相談室は、下記の日程で冬季休室となります。宜しくお願い致します。

2017年12月23日（土）～2018年1月5日（金）

なお、休室期間中は留守番電話対応となります。

発行	東洋英和こころの相談室	TEL	03-3583-7463
開室時間	月～金曜日	午後2時～午後8時	（※木曜日 午後1時～午後8時）
	土曜日	午前9時～午後6時	日曜日・祝日 休室
URL	http://www.toyoeiwa.ac.jp/daigaku/shisetsu/kokoro.html		

