

# 明星大学心理相談センター センター便り

第15号(2020年9月)  
発行：心理相談センター

長い梅雨のあと、猛暑が9月まで続いて、秋の気配が全く感じられず、また、コロナ禍で落ち着かない日々ですが、心理相談センターは活動を継続しております。今年度は10月に公開講演会を開催します。一人でも多くの方に関心を持っていただき、ご参加いただければ幸いです。(心理相談センターMG 前田 敏之)



## \* ミニコラム \*

第13回「時代」 心理相談センター相談員 皆川 貴代

暑さの中にも秋風が感じられる時期になりましたが、それでも昨年末から感染拡大しているCOVID-19は収束の気配を見せません。2020年の夏は本来なら東京オリンピック・パラリンピックで盛り上がっていたでしょうに、蓋を開けてみたら開催自体が延期となっているなど、誰も予想してはいなかったと思います。昨年末から世界的規模に感染拡大していったCOVID-19の恐ろしさを痛感します。

COVID-19の感染拡大に伴い、3密を避けることやソーシャルディスタンスなど、それまでとは違う新しい生活様式にシフトすることになりました。

私は小学校でスクールカウンセラーをしているのですが、例えば手洗い場で子どもたち同士ちょっとでも距離が縮まると「密だよ～」「ソーシャルディスタンスだよ～」と声をかけあっていて、子どもたちの間にも新しい生活様式が浸透していています。

この未曾有の事態を収束させるべく、数多くの方々が様々な形で昼夜を問わずに尽力してくださっています。その方々のためにも、中島みゆきさんの「時代」の歌詞ではないですが、あんな時代もあったねと、笑って話せる日が来るまで、今は私たちにできることを粛々と続けていくことが一番大切なのかなと思います。

とはいえ、新しい生活様式への変化や感染症のリスクに怯える状況はストレスがかかります。心身に不調を感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

この先の見えない不安な状況下で、当センターが少しでも皆様のお役に立てられれば幸いです。



## \* 公開講演会のご案内 \*

### 『産業・労働領域における心理支援 - EAP\*の現場から -』

\*Employee Assistance Program(就業支援プログラム)

企業におけるストレスチェックや働き方改革が推進されるなか、心理支援がどのように行われているのかについて、現場の最前線で活躍されている高田俊博氏よりご講演いただきます。また、新型コロナによって働き方が大きく変容しつつある今日の現状を踏まえたお話もいただけます。現場経験から得られた貴重な知見は、心理臨床の専門家だけでなくどなたにでも大変役立つ視点や知恵となるはずで。ぜひご参加ください。

どなたでも  
参加できます

- 開催日時：10月25日(日) 13時～15時
- 会場：Zoomでのオンライン開催

- 講師：高田 俊博 氏 (EAP コンサルタント)  
東京海上日動メディカルサービス株式会社

【略歴(プロフィール)】

1981年早稲田大学工学部卒。

東京海上日動メディカルサービス株式会社

ヘルスケア本部メンタルヘルス事業部 EAP コンサルタント

筑波大学 働く人への心理支援開発研究センター客員研究員

同センター ライフ・キャリア相談室相談員



- 申込方法：大学HPにてお申し込みください

<https://form.hino.meisei-u.ac.jp/psycenter/kkk/>

- 申込期限：2020年10月17日(土) 17時

\*オンライン上でご参加いただくためのURLは3日前までにメールにてご連絡致します。



## \* 2020年度 10月～3月 閉室日 \*

10月：30日(金)

11月：3日(火)・5日(木)・23日(月)

12月：26日(土)～31日(木)

1月：1日(金)～7日(木)

11日(月)・26日(火)

2月：11日(木)・23日(火)

3月：20日(土)

※日曜日閉室