

明星大学心理相談センター



センター便り



第21号(2023年9月)
発行：心理相談センター

秋の気配がなかなか訪れそうにはありません。猛暑日が東京では過去最多だそうです。この暑さで、メンタル的にもフィジカル的にも参ってしまっている方も多いのではないのでしょうか。エアコンの効いた部屋で過ごしなが、インターネットやそれに関連したメディアばかり見ていた方が多かったと思います。心理相談センターでは、このタイミングに適したテーマで公開講演会を開催致します。沢山の方々のご参加をお待ちしております。

(心理相談センターMG 前田 敏之)



* ミニコラム *

第19回「〜と共に生きる」 心理相談センター特任准教授 小嶋 嘉子

このコラムを書いている9月に入ってもまだまだ残暑が厳しく、この話になるとまたか、と嫌がられそうな新型コロナウイルス感染症は、5類に移行した現在も、実はピーク時に匹敵するほどの患者数に登っているとも言われています。この夏の厳しさは例年をはるかに超えたと言われてますし、コロナもどうも、収束に向かって消滅するのを期待するよりも、with コロナ時代と言われてるように、このウィルスのある中でどうそれと付き合っていくかを求められるようになりました。もちろん地球温暖化についてはできる限りの対策が求められますが、我々は新しい事態にどう向き合い、どう工夫しながら、それ「と共に生き」ていくのか、を問われているように思います。

話は飛躍するようですが、我々が提供する心理療法を求める人の中には、自分の欠点(と思っている)部分や、辛かった過去の経験を、払拭すると楽になるだろうと思って来られる方がいらっしゃいます。しかし、すっかり自分を変えるのではなく、そういった自分を認め、その様々な経験を経た自分自身を、その経験や自分自身の性格傾向「とともに生き」、穏やかな気持ちで自分自身を肯定できるようになるお手伝いを、我々心理療法家はしているのです。

「と共に生きる」ことは、社会の中で生きるにも、自分の内側の世界を生き抜くにも、実は大切なのではないかと考えたこの夏でした。

CLOSED

* 2023年度 10月～3月 閉室日 *

10月：9日(月・祝)

11月：1日(水)・3日(金)

7日(火)・23日(木)

12月：26日(火)～31日(日)

1月：1日(月)～4日(木)・

8日(月)・13日(土)

2月：12日(月)・23日(金)

3月：20日(水)

公開講演会のご案内

「インターネット依存・ゲーム障害の現状と課題」

—専門治療外来の臨床場面から思うこと—

心理相談センターでは地域住民の心の健康増進に寄与し、また、地域社会における心理相談のセンターの役割を理解いただくために毎年、「公開講演会」を開催しています。今年度は上記のテーマで、国立病院機構久里浜医療センターの三原聡子氏をお迎えして、公開講演会を開催致します。今注目の内容に、どなたでも無料で参加いただけます。ぜひご参加ください。

- 日時：2023年10月29日(日)
13:00～15:00
- 会場：Zoomでのオンライン開催
- 参加費：無料
- 定員：200名

★どなたでも参加できます★

申込み方法：

大学ウェブサイトにてお申し込みください。

<https://forms.office.com/r/iA45hhGNRS>

【申込期限】

2023年10月20日(金) 17時



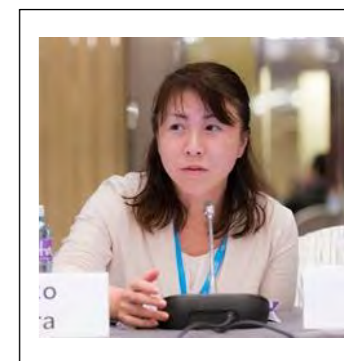
近年、新型コロナウイルス感染拡大防止のための行動制限や、小中学校で開始されたギガスクール構想、eスポーツの隆盛など、人々を取りまくインターネットやゲームの世界は急激に変化しています。世の中の変化に伴い、配信者への高額な投げ銭や、親のゲーム依存によるネグレクトの問題など、ネット・ゲーム依存関連問題も変化し、ますます拡大しています。当日は、ネット・ゲーム依存の臨床場面から見える現状と、今後の課題についてお話ししたいと思います。

講演者：三原 聡子 氏

国立病院機構久里浜医療センター主任心理療法士

略歴(プロフィール)

2009年より独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター勤務。臨床心理士、精神保健福祉士、公認心理師。生涯発達科学博士。2011年ネット依存専門治療外来開設時よりネット依存の治療・研究に携わる。国内外の学会においてネット依存に関する発表を多数行う。



=活動報告=

半期に一度の大掃除を8月10日に行いました。面接室やプレイルーム、玩具などの清掃を丁寧に行いました。これからも快適な環境を整えていきたいと思っております。