

# カウンセリング・センター・ニュース

発行所 獨協大学カウンセリング・センター

〒340-0042 草加市学園町 1-1

TEL 048-946-1959 (直通)

## 『姿勢矯正』

人生も五十路を過ぎると、身体のあちこちが痛みはじめる。若い頃には“筋肉痛でもないのに、なぜ身体が痛くなるのか？”と疑問におもっていた。しかし、実際にその歳になってみると、御多分に漏れず、肩、首、背中、腰と次々に痛みが生じはじめた。座ってデスク・ワークをしても、起立して講義をしても、長時間にわたり同じ姿勢でいると身体の節々が痛む。姿勢の悪さが原因なのだろう。

それであれば、姿勢を正せばよいのだが、姿勢の歪みがどこにあるのかを自分で把握するのは難しい。身体のどの部分をどのように正せばよいのかが自覚できない。また、たとえそれを把握できたとしても、実際に自分で体を動かし姿勢を正していくのは至難の業だろう。意外なことかもしれないが、自分の体は想像ほど自在に動かせるものではない。

そこで、整体院に通って骨盤から背骨あたりの歪みを整えてもらうことになる。幾分かは痛みが和らぐが、しばらくすると、また身体が悲鳴をあげはじめる。生後半世紀もたってしまうと、身体に染着いた姿勢の“クセ”は、なかなか堅固である。外部からの力で簡単に矯正できるものでもないらしい。熟練の施術者による手

技療法とともに、自らの体を正しい姿勢に戻そうとする主体的で、地道な努力が不可欠なのだと感じられる。

ところで、「姿勢」には、身体的な意味、つまり、「身体の構え方」といった意味のほかに、「物事に対する取り組み方や考え方」などの精神的・心理的な意味も含まれる。この精神的・心理的な意味での姿勢にも、各々の“クセ”はあるだろう。同時に、日々の生活のなかで、そうした“クセ”を自覚するのは、やはり難しい。

学校生活で、どこか生きづらさや苦しさを感じたら、自分が持っている「こころの姿勢のクセ」をみつめなおしてみるのもいいかもしれない。ただし、独力では難しい。カウンセリング・センターを訪れてみてはいかがだろうか？

カウンセリング・センター所長

田口 雅徳



## 『最近思うこと！』

カウンセリング・センターに来る方には、自分のやりたいことや自分になりたいものが良く分からないという方が多くいます。さらには、自分が好きなことすら良く分からないという方も多いのではないのでしょうか。

つまり、「自分ってどういう人間なんだか分からない?!」ということになるかも知れません。

皆さんは「アイデンティティ」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。アメリカの発達心理学者・精神分析学者のE.H. エリクソンという人が提唱した概念で、日本語で「自我同一性」といいます。これは平たくいうと「自分らしさ」と考えていただけると分かり易いかと思います。

そして、皆さんが現在その真っ只中にいる大学時代は、この「アイデンティティ」を確立して行く課題がある時期です。つまり、多くの皆さんが抱えている「自分ってどんな人間?」といった悩み事は、皆さんの年代で抱えていて当然よいことなのです。ですが、この課題はなかなか上手く達成することができないこともあり、カウンセリング・センターに来る方々もそうかも知れません。そこで、アイデンティティを確立してゆくお手伝いは、カウンセラーの重要な役割です。

それでは「アイデンティティを確立する」って何をどうすればいいのでしょうか? 専門家でも悩んでしまうかもしれません。

ちなみに、私は三十数年臨床心理士の仕事をしてきた中で、何とか自分なりの

答えを見つけました。それこそ「自分のやり方」ですが!

例えば、「自分はどう生きて行けば良いのだろうか?」という悩みを持った方に、私はたいてい「一緒に自分の『在り方』を見つけましょう!」といます。また、「私はどういう職場に入れば良いのだろうか?」と悩んでいる方には、「一緒に『易い居場所』を見つけましょう!」といます。

就活を例にとれば、皆さんが自分なりの関心で選んだ職場が見つければ、めでたいですね! 私は、いつの頃からか、このような悩み事を持った皆さんの話を聞きながら「どんな道に羽ばたいて行くのだろうか?」「立派に羽ばたいて行って欲しいな!」と思うようになりました。いわゆる親心に近いのでしょうか?

また、最近、駅から大学まで出退勤で行き来する中で気づいたことがあります。それは、いつの間にか私も皆さんの人波にやっと混ざり込めるようになってきたような感じがしたのです! そして、つまり皆さんと足並みが揃うようになったとしたら、心理学的に考えると、皆さんと「少しは気持ちも揃えられるようになって来たのかな?」と感じた今日この頃です!

カウンセラー 清川 雅充



## 『カウンセリング・センター 図書情報』

カウンセリング・センター内の「こころの休憩室」では、心理学に関する多くの図書が、自由に閲覧・貸出できます。こころの休憩室利用の際、ぜひご活用ください。2025年度購入図書の一部を、ご紹介します。

| 図書名                                    | 著者                   | 出版社                  |
|----------------------------------------|----------------------|----------------------|
| すぐやる人の頭の中 心理学で先延ばしをなくす                 | 外山 美樹                | ダイヤモンド社              |
| 捉え方を変えてみたら大抵の事が楽しくなった僕の話               | 土屋 礼央                | 主婦の友社                |
| あやうく一生懸命生きるところだった                      | ハ・ワン（著）<br>岡崎 暢子（翻訳） | ダイヤモンド社              |
| 図解 マインドフルネス瞑想がよくわかる本                   | 有光 興記                | 講談社                  |
| 振り回されるのはやめるって決めた 「わたし」を生きるための自他境界      | 若山 和樹                | ディスカヴァー・<br>トゥエンティワン |
| 10代から考えるこころの健康—みんなでつくる「だいじょうぶな社会」      | 笠井 清登                | 大修館書店                |
| 自己肯定感は高くないとダメなのか                       | 榎本 博明（著）             | 筑摩書房                 |
| 発達凸凹なボクの世界：—感覚過敏を探検する—                 | ブルスアルハ               | ゆまに書房                |
| あふれる「しんどい」をうけとめる こころのティーカップの取り扱い方      | 藤本 志乃                | 高橋書店                 |
| 「誰かのため」に生きすぎない 精神科医が教えるがんばりすぎない気持ちの整理術 | 藤野 智哉                | ディスカヴァー・<br>トゥエンティワン |
| 今すぐできる心の守りかた フラッシュバック・ケア               | 服部 信子                | KADOKAWA             |
| あたし研究                                  | 小道 モコ                | クリエイツかも<br>がわ        |

その他にも、こちらで掲載できない本がたくさんありますので、一度こころの休憩室へお越しください。

## 『カウンセリング・センターからのお知らせ』

### ■コミュニケーション・ワーク「おはなしの会」について・・・

春学期、カウンセリング・センターでは、毎週金曜日のお昼休み（13：00～13：25）に、心の休憩室でコミュニケーションをテーマにした集まりを行いました。

参加者は2～3名で、カウンセリング・センターのスタッフが進行役となり、毎回テーマに沿って学んだり、意見交換したりしました。お茶の提供もあって、時折談笑もある和やかな雰囲気でした。

「ほかの人の考え方を知ることができて、視野が広がった」、「なかなか大学では気持ちを話す機会が少なかったが、深い話ができよかった」、「お茶がおいしかった」などの感想が聞かれました。

秋学期はストレス対処とコミュニケーションをテーマにした集まりを行う予定です。3時間目の授業がある学生さんも参加できるように、13：25 までには終わるようにしています。

「つらい気持ちを穏やかにしたい」、「大学で誰かと話す機会を増やしたい」など、少しでも興味を持ってもらえたら、足を運んでみてください。予約不要で、興味のある回だけの参加でも OK です！おはなし会予定表は『心の休憩室』入口に掲示されています。

ご質問やご心配な点がございましたら、お気軽にカウンセリング・センターにお問い合わせください。（電話：048-946-1959）

### 金曜日「おはなしの会」へのお誘い

毎週金曜日のお昼休み（13：00～13：25）に、こころの休憩室で「コミュニケーションをテーマにした集まり」を開くことになりました。

センターのスタッフが進行役を務めます

毎週それぞれの話題に沿って学びます

参加者同士で意見を交換し合う機会も作ります

スケジュール（予定）

| 日  | 日程    | プログラム内容        |
|----|-------|----------------|
| 1  | 4月18日 | 自己紹介           |
| 2  | 4月25日 | コミュニケーションとは何か？ |
| —  | 5月2日  | （お休み）          |
| 3  | 5月9日  | あいさつの工夫        |
| 4  | 5月16日 | 食話を始める         |
| 5  | 5月23日 | 食話を続ける         |
| —  | 5月30日 | （お休み）          |
| 6  | 6月6日  | 食話を終える         |
| 7  | 6月13日 | ゲーム            |
| 8  | 6月20日 | 相手の気持ちを考える     |
| 9  | 6月27日 | ピア・サポート①       |
| 10 | 7月4日  | 感情のコントロール①（不安） |
| 11 | 7月11日 | 感情のコントロール②（怒り） |

※日程が変更になる場合もあります

「グループで話した内容は集まりの外には持ち出さない」、「相手の意見を否定しない」など、

いくつかのルールを決めて、  
「安心な学びの場」にしています。

興味のある回のみの参加でも大丈夫です。

13時頃に、こころの休憩室へお越しください。

予約は不要です。

「コミュニケーションが得意でない」、「大学で誰かと話す機会を増やしたい」など、少しでも興味を持ってもらえたら、足を運んでみてください。ご質問やご心配な点がございましたら、お気軽にカウンセリングセンターにお問い合わせください。（電話：048-946-1959）

### ■講演会について・・・

センターでは、秋に講演会を実施しています。学外の講師を招いて講演していただきます。今年のテーマは『先延ばしグセをやめる方法！』ですぜひご参加ください。



[https://www.dokkyo.ac.jp/campuslife/health/counseling\\_center/](https://www.dokkyo.ac.jp/campuslife/health/counseling_center/)

次号発行は、2026 年 4 月の予定です。