

カウンセリング室だより



カウンセラーのひとり言

春と自転車

菊池悌一郎

つい先ごろの休日、家族でサイクリングをしました。大分県中津市の「メイプル耶馬サイクリングロード」をご存知でしょうか？鉄道廃線跡を利用した自転車専用道路で、山国川沿いを快適に走ることができます。小学生の息子も一緒でしたので、ゆっくりと数時間かけて、途中で石窯ピザを食べたり、地元の牛乳を飲んだりしながら、往復 20キロほど走りました。レンタルした自転車を走らせながら、春の季節や自然を感じることができました。暖かい太陽の光、心地よい風、ヒバリやウグイスなどの鳴き声、山と川と田畑、まばらな人家、といったまさに原風景といえる絶景の中を走り抜けると、まるで夢の中にいるような気分で、とてもリフレッシュになりました。

アメリカの著名なセラピスト、ビル・オハンロン (Bill O'hanlon) は、「私たちは普段、限られた範囲の中で生活していて、日常生活を超える感覚があることを忘れてしまいます。」と述べています。特に問題や悩み、ストレスを抱えていると、自分自身の中に小さく閉じこもり、世界を狭くしてしまうのです。しかし私たちは、小さな自分自身（自己）だけではなく、広くさまざまな現実や可能性を有効に利用することで、問題や悩みを解消することができるのです。そこで、オハンロンは、さまざまな存在との「つながり (Connect)」を強調しています。つながるべき存在は、自身の「身体」、「深い自己」や「魂」、「グループ」や「コミュニティ」、そして「自然」も含まれます。「自然の中で過ごしたり、自然に注目したりすることです。どれ程多くの人々が、自分はちっぽけでつながっていないと感じずに済むために、時折屋外で過ごすことを必要としているのでしょうか。」また物理学などで示される自然の法則を理解することでつながりを感じることもあるでしょう。

さらにオハンロンは、「芸術」、「神、宇宙、超越的な存在」とのつながりを感じることも助けになると述べています。自然のなかで、四季の移ろいを感じるのもいいでしょう、また、それを題材に、絵や俳句、短歌にするのもよいと思います（私には芸術的素養が皆無ですが、スマホで写真を撮りました）。自転車道の途中には、古い神社もありました。地元の食材で作るピザや牛乳をいただくのも、またサイクリング後に温泉につかるのも、身体とのつながりを感じさせてくれる体験です。このように、私たちの身近なところに、さまざまな「つながり」を感じられる大きな存在があるのです。

ビル・オハンロン(2007)インクルーシブセラピー：敬意に満ちた態度でクライアントの抵抗を解消する26の方法 二弊社



カウンセラーから 新年度のご挨拶



菊池 悌一郎
(戸畑・若松)

新しい年度が始まり、キャンパスにも新入生を迎えました。年齢五十にして天命を知ると言いますが、まだまだ知らないことや新しいことに、興味関心、挑戦する気持ちを持ち続けたいと思っています。初々しい感性やエネルギーに満ちた学生の皆さんとお会いするのを楽しみにしています。

今年は久しぶりのオリエンテーションの対面実施にも参加させてもらい、新入生の皆さんのフレッシュな姿から元気をもらいました。カウンセリングに限らず、学生さんたちと関わる機会を増やしていきたいと思っています。どんなことでも気軽にお話に来てくださいね。



水内 良子
(戸畑・飯塚)

こんにちは！新生活キャンペーンなど、心機一転、希望に満ち溢れた4月になると、ワクワクした気分とソワソワした落ち着かなさなどで、毎年ころがざわつきます。皆さんはご機嫌いかがでしょう？ころがざわついた時の駆け込み寺の1つに、僕達カウンセラーがいることを覚えておいてもらえると嬉しいです。



山口 駿範
(飯塚・若松)

九工大に来て2年目になりました。改めて、大学生って忙しいなあ、考えること・やるのがたくさんあって大変だなあ、と思っています。あまり無理しすぎずぼちぼちで、楽しく過ごしてもらえたらいいなあと思います。ちょっと誰かに話してみようかな？と思ったとき、ぜひカウンセリングもご活用ください。



山田 葉
(戸畑・飯塚)

カウンセラーからのお知らせ

【カウンセリングWeb予約】

対面・遠隔選べます。気軽にご予約して下さい。

【心理テストのご案内】

各種心理テストが無料で受けられます！就活等にも役立ちますよ。

【カウンセリング室だよりバックナンバー】

生活に役立つ心理学特集やカウンセラーのエッセイです！

【カウンセリング室HP】

こころの健康チェックや、メール相談も出来ますよー。

【カウンセリング室公式X(旧Twitter)】

カウンセリングやイベントのお知らせなど。フォロー待ってます♪

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池・山田	菊池・水内	山田	菊池・山田	水内・山田
飯塚	水内・山口 (PM)	山口・山田	水内・山口	水内・山口	山口
若松	山口 (AM)	—	菊池	—	菊池

カウンセリング実施数				
	戸畑	飯塚	若松	計
3月	35	103	24	162
2023年度	652	1299	205	2156



編集後記

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。充実した大学生活になりますよう、カウンセラー一同願っています。

今年度からカウンセラーと学生さんとして協力し合っ、色々な取り組みを始めていきます。また別の機会に詳しくご紹介しませぬ。

また、早いもので、このカウンセリング室だよりも1号の発行から5年目を迎えました。引き続きご覧頂けますと幸いです！(Y)