

カウンセリング室だより

カウンセラーのひとり言

「夢の中へ」

カウンセラー 菊池 悌一郎

新しい年度が始まりました。新型コロナに振り回された昨年度でしたが、今年も引き続き感染防止に努めながら、少しでもマシな日々を送れればと思っています。どうぞよろしくお願い致します。コロナが私たちの生活に影響を及ぼすようになって1年。生活スタイルも大きく変わりました。ソーシャルディスタンスや頻繁な消毒、そしてマスクの着用などなど。以前はそこまで気にしていなかった、人との距離感や混雑具合、相手がマスクをしているか、咳やくしゃみは、と私たちの心の向ける先も変わったように思います。

ところで皆さんは、「夢」をみると思います。有名な話では、夢はレム睡眠の時にみられると言われていたのですが、心理学では、夢を「心の深い部分を分析する手がかり」とする考え方があります。私たちは普段、心の中でいろいろなことを考えたり、感じたりしていますが、それら全てを私たち自身が気づいたり分かったり出来るわけではなく、心の働きによって、隠されたり押し込められたりしていると考えられるのです。その隠され、押し込められている思考や感情、願望に気付かされる材料の一つが夢ということになります。

私は少し前ですが、こういう夢をみました。それは、家族や友人と（とある有名な）テーマパークに遊びにしている夢でした。ふと、気がつくと周りの人、お客やスタッフが誰もマスクを付けていないのです！「え、マスクしなくて大丈夫か？こんなに多くの人がいるのに」と夢の中で不安になる自分、そして「、、、そうか、ここは『夢の国』だから、マスクしなくてもいいんだ！」と納得安心したところで、目が覚めました。全ての夢を覚えている訳ではありませんが、少なくともこの夢までは、マスクをしているか、とか、コロナが心配だ、という夢はみてなかったように思うので、コロナがついに夢の中まで入ってきてしまったかという、私たちへのコロナの影響の大きさを思い知りました。

皆さんの夢の中へは、どうですか？コロナの影響は及んでいるのでしょうか？現実の生活が様々な影響、制限を受けている現状では、夢の中へも入り込んでくることでしょうか。また願望として、コロナから解放された状況を夢でみることもあるでしょう。かくいう私のこの夢も、早く安心して家族や友人とあの『夢の国』に遊びに行きたい！という隠された願望の現れであることは、もちろん言うまでもありません。

カウンセラーのスケジュール

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池	菊池・李	水内・李	菊池・李	水内・李
飯塚	水内・山口	水内・山口	菊池	水内・山口	山口
若松	李	—	山口	—	菊池

カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
3月	74	57	29	160
R2年度	725	777	392	1894

【相談窓口（九州工業大学 保健センターカウンセリング室）】

～カウンセリング Web 予約のご案内～

<https://hoken.jimu.kyutech.ac.jp/yoyaku/>

※予約の際に遠隔相談か対面相談を
お選びください



また、何か困ったことがあればメールや電話などでも連絡可能です。

【戸畑】Tel：093-884-3065 E-mail：hok-hoken@jimu.kyutech.ac.jp

【飯塚】Tel：0948-29-7513 E-mail：hok-jhohoken@jimu.kyutech.ac.jp

【若松】Tel：093-695-6017 E-mail：hok-sehoken@jimu.kyutech.ac.jp

カウンセラー紹介

菊池 悌一郎 (きくち ていいちろう) 臨床心理士・公認心理師



九工大には20代の終わりに就職して、気づいたら40代半ばに。。。特にこの頃は月日の経つのがはやく感じます。趣味は「旅行」です。でも、コロナ禍でずっと行けてないです。

早く海外や国内に気軽に旅行できるようになれば良いなと思っています。今春は新たに、水内さん、李さんの新しい仲間を迎えることができました。新型コロナの影響もまだまだ続きそうですが、皆さんのキャンパスライフがすこしでも充実したものになるよう、カウンセラー一同でお手伝いしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします！

李 健實 (い こんしる) 臨床心理士・公認心理師



4月より戸畑と若松キャンパスの保健センターで勤務しています、学生支援コーディネーター、李健實(い こんしる)です。学生の皆様が充実したキャンパスライフを送られるよう、カウンセリングを含めて総合的にサポートいたしますので、気軽にお話しに立ち寄ってください。今までの経験や学びを生かして、留学生支援や学生の皆様の異文化・多様性への理解を深めることにもサポートしていけたらと思います。また、学生だけでなく、本学でお勤めの方々のメンタルヘルスもサポートいたします。メンタル不調を感じた時だけでなく、今の状態を維持・向上したい、日頃のストレスを自らマネジメントできる方法を知りたい方も、ぜひ気軽に相談室をご利用ください。

4月より北九州市民になったばかりです。保健センターで会いましたら、九州の良いところの紹介もぜひお願いします！

水内 良子 (みずうち りょうこ) 臨床心理士・公認心理師

カウンセラーの水内良子です。これまで10年くらい非常勤カウンセラーとして、戸畑キャンパスに勤務していました。今年度からは、常勤として、主に飯塚キャンパスに勤務することとなりました。(戸畑キャンパスにも、もちろん行きます。)初めて飯塚キャンパスを訪れた時には、「同じ大学でも、ずいぶん雰囲気が違うなあ」と驚きました。飯塚キャンパスでは、日々、迷子になりながら、キャンパス内を探索しています。今年の春は、キャンパスに学生さんが戻ってきて、「いつもの春の風景”



に、涙が出そうになります。まだまだ、これまで通りとはいかないかもしれませんが、かけがえのない、みなさんの大学生活・青春の日々のサポートができればと思っています。どんな相談でもかまいません。お気軽にカウンセリングを利用してくださいね！

山口 駿範 (やまぐち たかのり) 臨床心理士・公認心理師

こんにちは。今年度は主に飯塚・若松キャンパスにいます。

最近は皆さんから紹介された漫画や映画、音楽などがたくさんありすぎて、暇な時間をとっても有意義に使えています。ゲームだけはなかなか重い腰が上がらないのですが、面白そうな話をたくさんお聞きしますので、来年の今頃はついにゲームにも手を広げているかもしれません。

私たちは対話を通して、皆さんが学生生活をより一層彩り豊かなものにしていくためのお手伝いをしています。お会い出来るのを楽しみにしています！



趣味：Live 参戦 (今年こそは再びライブハウスに行きたいです…)

マイブーム：進撃の巨人 (クライマックスを迎えて改めて読み直しています)

編集後記

今年も綺麗な桜が咲いていました。新年度が始まると、なんとなく心が躍る日が増えるような気がします。まずはGWまで！新生活に少しずつ慣れていきましょうね。(Y)

