

カウンセリング室だより



カウンセラーのひとり言

『「私」のひとり言』

菊池悌一郎

2023年1月16日は新型コロナが日本国内で確認されてちょうど3年というニュースがありました。この「カウンセリング室だより」も、コロナ禍になり、カウンセラーからの情報発信を強化しようと、発行を始めました。毎回、エッセイ「カウンセラーのひとり言」が掲載されており、個々のカウンセラーの個性や好みも現れていて興味深いと思います。ちなみにこれまで私が書いたエッセイは次のとおりです。

- ① [「なにもかもコロナのせい」\(20年8月 Vol.4\)](#) 私の住むマンションの掲示板に張られた子ども会の中止のお知らせの文言。日常のあらゆるところでコロナ禍の影響を受けていると感じられていました。
- ② [「絵本『くまのこうちようせんせい』\(21年1月 Vol.9\)](#) 当時、4歳の息子が気に入っていた絵本です。読み聞かせるたびに涙してしまう私。続くコロナ禍での“涙活”だったのかも、と思います。
- ③ [「夢のなかへ」\(21年4月 Vol.12\)](#) 睡眠中にみる夢は、私たちの心理状態の反映でもあります。ついに夢でもマスク着用や感染防止を気にするようになり、コロナが心のなかにも入ってきたように思われました。
- ④ [「行くなの禁止」\(21年8月 Vol.16\)](#) 旅行や会食など、コロナ禍で「行くな」「するな」と禁止されればされるほど、そうしなくなってしまう心情について書きました。これは今も続いていますね。
- ⑤ [「対話のススメ」\(21年12月 Vol.20\)](#) 年末年始の「帰省」についてどうしようかと悩んでいる方も多かったこの時期。コロナ禍での価値観や認識のギャップが世代間や地域間で浮彫になり、対話の重要性も増しました。
- ⑥ [「たまごのテスト」\(22年4月 Vol.24\)](#) コロナ禍での就職活動ということもあるのでしょうか、心理テストを重用する採用企業も多いようです。学生から聞いた「たまごのテスト」からテスト偏重主義を危惧しました。
- ⑦ [「『夜と霧』を読む」\(22年8月 Vol.28\)](#) ホロコースト生存者の著書。「生きる意味」見出すことで、困難な状況下でも生き延びることができるのです。相変わらず続くコロナ禍を生き抜くためにも参考になります。

以上、コロナ禍を題材に書いたものもあれば、そうでないものもありますが、結局は関連する事柄を取り上げていたことに気づかされます。3年たって日常化してしまった感もあるコロナ禍、そこから少しずつでも何かを学び、意味を見出していければ、と思います。

なお[バックナンバー](#)は[カウンセリング室](#)や[保健センター](#)のHPから閲覧できます。良かったらご覧ください。

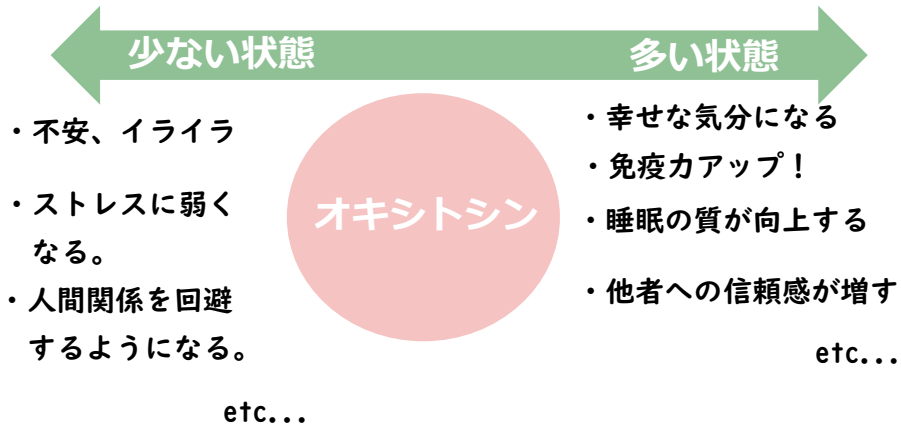


日々の生活を HAPPY な気分で 幸せホルモンを整えよう

11月号から続いている幸せホルモン特集です！
今月号では、「オキシトシン」「ドーパミン」について詳しく紹介していきます♪



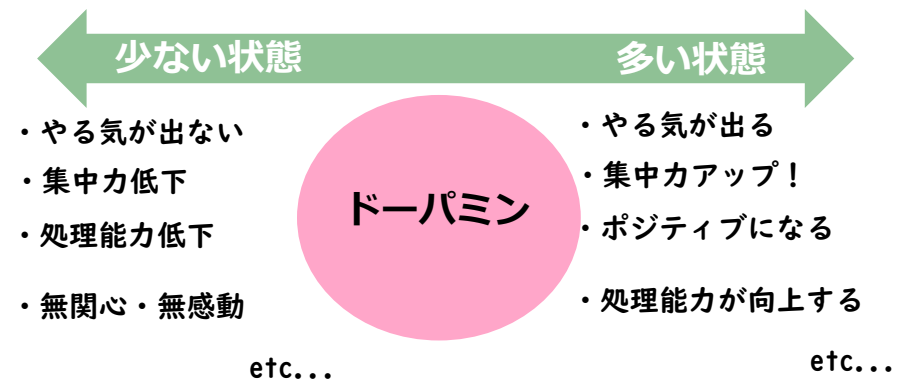
1. オキシトシンとは？



2. オキシトシンを活性化させる方法エトセトラ

友達や家族と スキンシップ	マッサージ	植物を育てる
感謝する	友達や家族と 交流（会話など）	仲間を作る
信頼する	親切にする	動物とふれあう

3. ドーパミンとは？



4. ドーパミンを活性化させる方法エトセトラ

タンパク質摂取	制限する (ルールを作る)	目標を 達成する
新しいことに チャレンジ	好きな 音楽を聴く	ワクワクを 見つける
瞑想	楽しむ	運動する

新年のご挨拶



菊池

今年もよろしくお願いします。どうい 1 年になるのかな、と思っています。コロナ禍もウクライナでの戦争も続いていますし、物価の高騰も気になっています。どうやって生活を、家庭を、職場を、学校を守っていけるのか、ちょっと大げさですけど、そういうことを思わざるを得ない心境です。何よりも健康に留意して過ごしたいと思います。50 歳を前にして、老眼も進んできましたので、そろそろ眼鏡も新調したいです。

2023年、明けましておめでとうございます。今年のお正月三が日は、快晴でしたね。年の始まりを清々しい気持ちでスタートできました。今年は、博多の住吉神社に初詣に行ってきました。おみくじも大吉だったし、きっと今年が良い年になるはず…と、お正月の快晴のイメージで、今年もいろんな出会いを楽しんでいきたいと思っています。



水内

仕事始め早々、インフルエンザ罹患疑惑により、自宅待機状態となってしまうました。おかげさまで 1 年分の英気を養う事ができたので、今年はいいい年になりそうです！

今年は相談業務だけでなく、学生の皆さんが繋がる事が出来る機会をたくさん作りたいという野望に向けて、色んな企画を考えています \ (^o^)/ 是非ご参加下さい！！今年もよろしくお願いします。



山口

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。

【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 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♪

スケジュール					
	月	火	水	木	金
戸畑	菊池	水内	—	菊池	菊池 水内
飯塚	水内 山口 (PM)	菊池 山口	水内 山口	水内 山口	山口
若松	山口 (AM)	—	菊池	—	—

カウンセリング実施数				
	戸畑	飯塚	若松	計
11月	56	163	19	238
12月	42	119	16	177

編集後記

また寒波がやってくるみたいです。個人的には冬は好きなのですが、寒すぎるのは勘弁してほしい…。何事も程々がいいですね。2023 年はどんな年になるでしょう。個人的には3月の WBC は今からとても楽しみです。(Y)