

相談室からのお知らせ

2026 年 9 月号



カレンダーの上では秋が近づいてきましたが、季節の変わり目は気温や天候の変動も大きく、体調を崩しやすい時期ですね。皆さんいかがお過ごしでしょうか。夏休みから新学期への切り替えに加えて、履修やレポート、人間関係、進路のことなど、日々の生活に少しずつ疲れや緊張が出てくる頃でもあります。夏の間に蓄積した疲れが、心や体のサインとして現れることも少なくありません。「なんだかやる気が出ない」「気持ちがモヤモヤする」と感じたときは、無理をせずひと息つくサインかもしれません。

学生相談室は、今月も開室しています。お困りごとはもちろん、気持ちの整理や息抜きにも、どうぞお気軽にお越しください。



学生相談室は、今月も**金曜日**に開室しています。どうぞお気軽にお越しください。

☆相談室の利用の仕方についてお知らせします。

場所	5階 面接室 3（一番奥のところにあります）
9月の開室日・時間	一條先生 4日（金）・11日（金）15：30～18：30 宮内先生 18日（金）・25日（金）11：30～14：30
予約の方法	利用の際は、相談室前にある「予約表」に好きなマークをつけてください。予約が入っていない時間帯は、当日飛び入りで大丈夫です。

※電話での予約または予約変更も可能です。

①電話番号「042-389-6601」に電話する。

②名前は伝えずに「相談室につないでください」と伝えと、相談室内線につながります。

注意点⇒

- ・対応は相談員の在籍時間のみになりますので、毎月の相談室日より確認してください。
- ・電話でのカウンセリングはお受けできませんが、カウンセリングの予約をとることはできます。

癒しの芸術

～芸術の秋・ビジュアルと物語で心をほぐす「セルフ・アートセラピー」～

「芸術の秋」という言葉があるように、秋は表現や創作に親しみやすい季節です。

臨床心理学の世界には、絵画や工作、言葉や物語の創作を通して心を整える「芸術療法（アートセラピー）」というアプローチがあります。ストレスや不安を抱えているとき、私たちは「何が辛いのか」「どうしてモヤモヤするのか」をうまく言葉にできないことがあります。

そんなとき、手を動かしてビジュアルで表現したり、架空の物語を作ったりすることは、「言葉にならない感情の安全な出口」になってくれます。

今回は、自室やノートの片隅で手軽にできるセルフ・アートセラピーを3つ紹介します。

① 【ビジュアル表現】 コラージュ（切り貼りアート）

読み終わった雑誌、フリーペーパー、チラシ、あるいは好きな画像の印刷などから、「なぜか目が留まった写真やイラスト、言葉」をハサミで切り抜き、1枚の紙に自由に貼っていきます。

ポイント： テーマを決めて上手にレイアウトする必要はありません。「直感で選んで貼る」という作業を通して、普段は頭で抑え込んでいる「今の本当の気分」や「求めている癒やし」が自然と浮かび上がってきます。

② 【物語表現】 3行ストーリー法（架空の物語に託す）

ノートに、架空の主人公（人間でも、動物やファンタジーのキャラクターでもOK）を立てて、短い話を3行だけで作ってみます。

- 1行目（状況）： 主人公が今、直面している困りごとやモヤモヤ
- 2行目（展開）： ちょっとした助けや、偶然起きた小さな出来事
- 3行目（結末）： 少しホッとすると、または次のステップに進むラスト

自分の悩みを「自分自身」から少し切り離し、物語という安全な距離から眺めることで、心にゆとりが生まれます。

③ 【物語表現】 「もしも」のオルタナティブ・ストーリー

「もし今の自分の状況が、小説やドラマのワンシーンだとしたら？」と想像してみます。

問いかけ： 「次のページでどんな頼もしい助け手が現れるだろう？」 「このピンチの後にどんな予想外の展開があったら面白いかな？」と自由に空想を広げてみてください。

「こうでなければならない」という固まった現実の見方から一歩離れ、別の視点や新しい選択肢を見つける練習になります。

上手さではなく「自分の心地よさ」のために

アートセラピーで大切なのは、作品の完成度や文章の上手さではなく、「表現しているその時間」です。誰かに見せる必要も、論理的に筋が通っている必要もありません。頭や心の中にたまっている重い荷物を、色や形、文字という「外側の形」にして出してあげること。それだけで、心には少しずつスペースが戻ってきます。秋の夜長、温かい飲み物でも飲みながら、自分だけの小さな表現の時間を楽しんでみませんか。

相談室からのメッセージ

「自分の気持ちがうまくまとまらない」「表現してみてもモヤモヤが残る」というときは、いつでも相談室をお使いください。「こんなことで相談していいのかな」と思うような小さなことでも大歓迎です。あなたのお話を丁寧にお聴きします。

