



2016年10月 通算第2号 (不定期発行)

こもれび

川村学園女子大学心理相談センター便り
<http://www.kgwu.ac.jp/>

公開講座が開催されました！

7月23日(土)に無料公開講座を無事に終えることができました。講座①「青年期の問題と自己実現」では、当センター所員の松原由枝教授が学生相談の経験を通して、若者のこころの問題について事例を交えながらお話しくださしました。講座②「成人期の発達障害」では、当センター所員の渡邊昭彦教授が精神科医の立場から、大人の発達障害について詳しくお話しくださしました。たくさんのかたにご来場いただき、誠にありがとうございました。今後の講座内容等、ご意見がございましたら心理相談センターまで！



季節の変わり目

あっという間に10月になり、本格的に秋がやってきました。季節の変わり目は、体が季節に合わせてよとすることから、体調不良になったり、なんだか憂うつな気持ちになることがあります。



こころも衣替え

「どうしちゃったんだろう…」と心配になるかもしれません。でもそれは、人が変化に適応しようとするための自然な反応だったりします。そんな時は、「私のこころも衣替えの季節なんだな」とちょっと一息ついてみましょう。



2016年度 無料体験講座のお知らせ



無料体験講座「手作り♪アロマルームフレグランス」を実施します。アロマセラピーのミニレクチャーとスプレー作りをおこないます。学園祭と同時開催です。お気軽にお越しください。

日にち：10月22日(土)・23日(日)
時間：11:00～ / 14:00～ (全4回)
実施時間：1回40分程度。受付は開始10分前からです。
定員：1回6名(先着順)

※対象は中学生以上。アレルギー等の持病がある方、妊娠中・授乳中の方はスタッフにご相談ください。

お問合せ先：川村学園女子大学心理相談センター
TEL 04-7183-7165 (受付時間：月～金 10時～15時)

スタッフの教育・研究活動

第2号は、松原由枝教授が長年にわたり研究している「ソンディ・テスト」「カラージュ療法」「箱庭療法」をご紹介します。ソンディ・テストはその人の無意識(深層心理)をみることで、パーソナリティを理解していく心理検査です。検査は10分程でできますので、その場で結果を知ることができます。カラージュ療法と箱庭療法は、皆さんの心の状態を楽しみ美術的方法によって知ることができます。自己発見・自己成長・自己理解の手がかりにすることができます。作品が未来の羅針盤にもなります。個人からグループまで行うことができます。

☆☆閉室日のお知らせ☆☆

誠に勝手ながら以下の日程は閉室いたします。ご了承ください。

10月24日(月)、11月4日(金)、11月5日(土)

※上記以外でも都合により閉室することがあります。
日曜・祝日は閉室です。



coffee break (あとかき)

疲れた時はご飯の献立を考えるのも一苦労ですね。そんな時はお惣菜や冷凍食品を活用してみてください。お皿に盛るとあらフシギ! あっという間に一品完成です♪
(スタッフN)