



2017年1月通算第3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/>

謹賀新年

新年、明けましておめでとうございます。本年もよろしくお祈り申し上げます。今年が西年。西は「実る」という意味があります。またトリは夜明けを告げる動物でもあります。さらに、「取り込む」という言葉に掛けて商売繁盛の象徴として、11月には西の市が開催されています。新しい年が皆さまにとって実りある一年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。



普段のリズム

年末年始は色々なイベントが開催され、なんだか慌ただしい空気があふれています。ちょっとお疲れのかたもいらっしやるのではないのでしょうか。非日常を楽しみつつも、少しずつ「いつものリズム」に慣らし運転していきましょう。



こころと身体感覚

おススメは入浴と軽い運動です。ゆっくりと湯船につかって身体感覚をニュートラルに戻してあげてください。また、室内でできるラジオ体操は10分程度で体のストレッチはもちろん、なかなかの運動になります。（シェイプアップにも効果的です！）



2017年度の活動予定



2017年度も3つのイベントを予定しています。詳細は決まり次第ご案内します。皆さまのご参加お待ちしております！

- ①無料公開講座（1日2講座）
日 時：7月の土曜か日曜（午後）
場 所：川村学園女子大学（我孫子キャンパス）
講 師：蓮見元子教授、簗下成子教授
- ②無料相談会
日 時：7月下旬か8月上旬の土曜か日曜（1日間）
場 所：心理相談センター
- ③無料体験講座
日 時：10月下旬（学園祭開催日2日間）
場 所：心理相談センター



スタッフの教育・研究活動



今号は、心療内科医でもある西川将巳教授をご紹介します。西川教授は特に認知行動療法について教育・指導されています。認知行動療法とは、何かしら出来事が起きた時の「考え・感情・行動」を客観的にみつめ、その人の考え方（物事のとらえ方）の癖をとらえ、偏った考え方に幅をもたせられるようにしたり、行動パターンを変えていく心理療法です。医療機関では保険診療の対象となっています。様々な手法があるため、まずはじっくりとお話を聞き、その上でプランを立てて進めていきます。この認知行動療法は、心理相談センターでもおこなっています。



coffee break（あとかき）

今年も寒い冬ですね。1日中、部屋で過ごすときに、お気に入りの部屋着で過ごすときちょっと気分があがります。ファストファッション等でお値段もデザインも素敵な1着を探してみてください。（スタッフN）