



# 相談センターだより

第22号 2018.5.発行

## 今、ここにある自分に気づくこと

最近、マインドフルネス (mindfulness) という言葉を耳にするようになりました。それは、「今、ここにある自分に気づくこと」「今、この瞬間に完全に生きるための実践」だと言われます。

禅からヒントを得たマインドフルネスは、集中力を高め、自分に自信をもてるようになること、また、ストレスの軽減、うつ病の再発や不安障害などの治療にも効果があることがわかり、今、医療や心理療法の場で、あるいは企業の社員研修や学校現場などで広く取り入れられています。

マインドフルネスの実践は、まず、自分の呼吸に気づくことから始まります。吐く息、吸う息の一つひとつを意識し、呼吸と共に膨らんだりへこんだりするお腹や、さまざまな体の感覚に気づきます。また、頭に浮かぶさまざまな考えや、心をよぎる感情を意識します。かすかな不安、時には激しい感情、恐れ、怒り、迷い、過去への後悔、明日への心配など。私たちの心を簡単に奪い去ってしまうこれらの考えや気持ちを、良いとか悪いとか、いっさい評価せず、囚われず、浮かんでくるままに、ただそこにあることに気づいていく実践です。

今、私たちの生活はインターネットのスピードに乗って営まれています。仕事や友だちとの連絡、相談事や買い物まで、何でもネットに頼ります。暇ができたら遊ぶ事もインターネットで間に合います。あまりにも便利で、早くて、ともすれば、待つことも立ち止まることもせずに、一日中走り続けることもできます。われを忘れて…。ふと気がつくと、そこに、なんとなく焦燥感の漂う、鈍くなった心と疲れた体を抱えて、元気をなくした自分が見つかります。体はここにあるのに、心はよそに行っていて、大切な、まるごとの自分を見失っていたかのようです。

マインドフルネスは、そんな私たちが、今、ここに生きる自分という存在を、まるごと取り戻す方法です。幼い頃のあの生き生きとした感性やよろこび、周囲へのあたたかい関心を取りもどす実践です。忙しい毎日のどこかで、ほんの 2、3 分、呼吸に気づきに向け、元気とくつろぎを回復させることが、時には必要なのかもしれません。

「気分はどうあれ、呼吸は裏切ることのない親友のように私たちに寄り添っています」

(ティク・ナット・ハンの言葉より)

相談員 臨床心理士 成願めぐみ

## 一口メモ

「心で見なくちゃ、ものごとはよく見えないってことさ。かんじんなことは、目に見えないんだよ。」

『星の王子さま-オリジナル版』  
サン=テグジュペリ著, 内藤濯訳 より

誰もがきっと、一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか？心理臨床家として忘れてはいけない、大事なことがたくさん詰まっている物語です。

相談員 仲 沙織

## ■相談スタッフ■ 平成30年5月現在

センター長 餅原 尚子

相談員 藤田千鶴子：臨床心理士（教育臨床学）  
餅原 尚子：臨床心理士（心理臨床学）  
福田みのり：臨床心理士（発達臨床学）  
成願めぐみ：臨床心理士（心理臨床学）  
仲 沙織：臨床心理士（心理臨床学）  
中村 誠文：臨床心理士（心理臨床学）

客員相談員 久留 一郎：鹿児島大学名誉教授，本学大学院客員研究員・非常勤講師，臨床心理士  
関山 徹：鹿児島大学教育学部教育実践総合センター准教授，臨床心理士  
小田奈緒美：今村学園ライセンスアカデミー，臨床心理士  
児玉 さら：鹿児島県スクールカウンセラー，臨床心理士  
森岡 玲子：鹿児島国際大学非常勤講師，臨床心理士  
井上 賢人：井上メンタルクリニック院長，医師（精神医学）  
中川 潔：中川クリニック院長，医師（精神医学）  
山本 英次：本学教授，医師（小児医学）

研修相談員 谷口智英：臨床心理士，中園博文：臨床心理士，野口裕代：臨床心理士，  
四元真弓：臨床心理士，石塚克己，櫛山瑠美，柗田翼，米満菜，山本耀子

大学院研修生 本学大学院心理臨床学専攻10名

## ■相談の種類と料金について■

相談の種類	単位	料金
受理面接	1回	2,500円
臨床心理面接	1回	2,000円/人
こども心理面接	1回	1,500円/人
並行面接	1回	2,500円/組
集団心理面接	1回	1,500円/人
コンサルテーション	1回	1,500円/人
心理・発達査定面接	1回	2,000円/人
スーパーヴィジョン	1回	2,500円
予約料（当日のキャンセルの場合）	1回	500円

## ■相談の申し込み■

相談は有料で、全て予約制となっています。まず、電話にてお申し込みください。  
予約日時につきましては、後日、担当の者が電話にてお返事いたします。

住 所 〒895-0011 鹿児島県薩摩川内市天辰町2365番地  
鹿児島純心女子大学大学院 サンタマリア館1階  
心理臨床相談センター

電話番号 0996-23-5385（直通）

相談受付 月～金曜日（9時～17時）

面接時間 月～金曜日（9時～18時）

\*面接日時について、ご都合が合わないときには、ご相談ください。