

2019年度跡見学園女子大学附属心理教育相談所活動報告

1. 2019年度 年間活動報告

所員の構成

令和元年度の相談所の所員構成は、相談所相談員・補助相談員（臨床系教員）10名、事務担当者3名、インターク面接担当者9名であった。

令和元年度相談員・補助相談員と開所日

令和元年度相談所開所日と相談員・補助相談員は以下のごとくであった。

平成31年4月2日（火）から令和元年8月3日（土）および令和元年8月19日（月）から令和2年3月31日（土）までは週6日開所とした。令和元年12月26日（木）から令和2年1月7日（火）の冬季休業中は閉所とした。

また、文京分室ATOMIさくらルームにおいては、上記開所日のうち、木曜日・土曜日を閉所とした。

相談員	松寄くみ子	（臨床心理学科・教授）
	酒井 佳永	（臨床心理学科・教授）
	野島 一彦	（臨床心理学科・教授）
	新井 雅	（臨床心理学科・准教授）
	前場 康介	（臨床心理学科・講師）

補助相談員	阿部 洋子	（臨床心理学科・教授）
	宮岡 佳子	（臨床心理学科・教授）
	宮崎 圭子	（臨床心理学科・教授）
	小栗 貴弘	（臨床心理学科・准教授）
	板東 充彦	（臨床心理学科・准教授）

相談所周知のための活動

本相談所のパンフレットを、他大学相談所等（107ヵ所）、近隣小・中・高等学校（100ヵ所）、近隣の保育園・幼稚園・放課後児童保育室（49ヶ所）、教育委員会・教育相談センター等（7ヵ所）、病院・クリニック（6ヵ所）、保健センター・児童相談所・子育て支援センター等（21ヵ所）、その他民間相談室等（7ヶ所）に送付し、あわせて本学公開講座受講者、本相談所無料講習会受講者にも配布した。（下記表参照）

大学相談所、教育委員会、病院・クリニック、保健センター・児童相談所、子ども相談室・子育て支援センター等にはポスターも送付した。

また、新座駅・志木駅構内掲示板へのポスター掲示およびショッパー（川越中央版、坂戸・鶴ヶ島版、所沢版、新所沢版、狭山版）への広告掲載も行なった。

表 1. パンフレット送付先 (2019年 6 月～ 9 月発送)

分類	箇所	分類	箇所
近隣小・中・高等学校	100	他大学相談所等	107
教育委員会、教育相談センター等	7	病院・クリニック等	6
近隣保育園・幼稚園・放課後児童保育室	49	不登校生の親の会等、民間相談室	7
保健センター、児童相談所、子育て支援センター等	21	公開講座、講習会	2
合計	299ヵ所、計990部配布		

【令和元年度来談経路内訳】

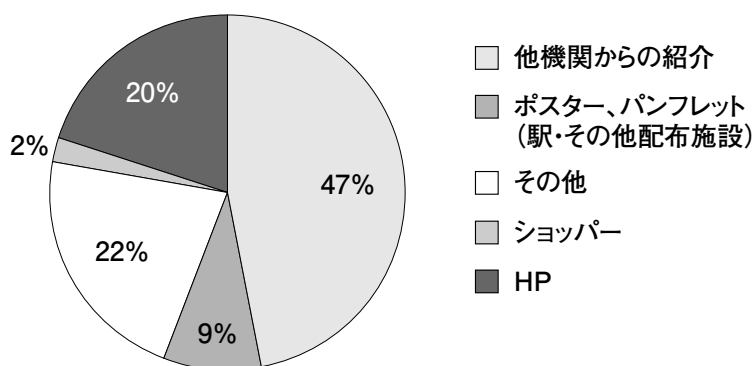


図 1 : 令和元年度来談者経路

【相談所パンフレット】



跡見学園女子大学 心理教育相談所



跡見学園女子大学

- 新座キャンパス 心理教育相談所 開室時間(月～土曜日:9:30～16:30)
〒352-8501 埼玉県新座市中野1-9-6 TEL:048-478-2177
- 文京分室 ATOMI さくらルーム 開室時間(木・土曜日:13:00～16:50)
〒112-0002 東京都文京区小石川5-5-5 ユニモ茗荷谷ビル7階 TEL:03-3944-8151
<http://www.atomi.ac.jp/univ/shinri/index.html>

【ご相談内容】

跡見学園女子大学 心理教育相談所では、以下のような相談をお受けしています。

学校に関する悩み

- ☐ 学校にいけない
- ☐ いじめにあっている
- ☐ 友達とうまく付き合えない
- ☐ 学業について困っている など

家庭生活に関すること

- ☐ 非行や家庭内での暴力に困っている
- ☐ 夫婦・親子・家族関係に悩みがある
- ☐ 近所付き合いについて悩んでいる
- ☐ 生活環境に問題がある など

職業に関すること

- ☐ 仕事にきつい
- ☐ 仕事にいけない
- ☐ 職場の人間関係で困っている
- ☐ 就職・転職について悩んでいる など

育児や障がい児の教育の悩み

- ☐ 子育てに困っている
- ☐ 障がい児のことで悩んでいる
- ☐ 障がい児にどう向き合うか困っている
- ☐ 障がい児をいかに育てるかを知りたい など

自分自身の性格や健康

- ☐ 人と話すのが苦手だ
- ☐ 自分の性格について悩んでいる
- ☐ 自分の精神的健康に自信がないなど
- ☐ 生き方について悩んでいる など

※このようなご相談に対して、カウンセリング、心理療法、心理テストなどを行っています。 ※ご相談内容につきましては秘密厳守いたします。
※ご相談の内容によってはお引き受けできない場合もございます。

不登校を考える親の会(新座:第1、第3木曜日の午前10時～12時、文京分室:第2、第4木曜日の午後13時～15時)

【受付から相談まで】

本相談所は完全予約制となっております。 まずはお電話にてお申し込みください。

【予約受付電話番号】 受付時間:午前9時～午後4時

新座キャンパス心理教育相談所 **048-478-2177**

文京分室 ATOMIさくらルーム **03-3944-8151**

初回の相談の予約をお取りし、ご相談の詳しい内容やこれまでの経緯、その他必要と思われることについて、臨床心理士およびカウンセラーが伺わせていただきます。

※電話での相談は受け付けておりません。また、大学の長期休暇等で受付時間を変更する場合があります。

- ・本相談所は臨床心理学専攻の大学院生の教育・研究機関を兼ねています。
- ・大学院生が陪席および相談を担当させていただくことがございます。その場合には教員の指導の下に行います。



面接室

毎年5回程度、教員による心の問題をめぐる「講習会」(無料)を開催(詳細はホームページ)

【 相 談 料 】



- (1) 個人面接 ----- [初回(受理)] 3,000円
[二回目以降] 2,000円
- (2) 並行面接 ----- [各回] 3,000円
- (3) 集団面接 ----- [一回] 1,000円
- (4) 心理検査 ----- [一回] 3,000円
- (5) 子ども支援 ----- [一回] 500円



【アクセス】

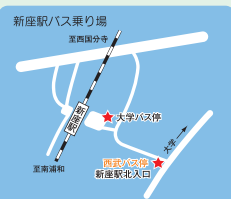
新座キャンパス 心理教育相談所

〒352-8501 埼玉県新座市中野1-9-6

※予約受付電話番号：048-478-2177



○東武東上線「志木駅」下車
南口より西武バス約15分
「師範学園女子大学」下車



○JR武蔵野線「新座駅」下車
北口より大学バス約7分



新座キャンパス 案内図

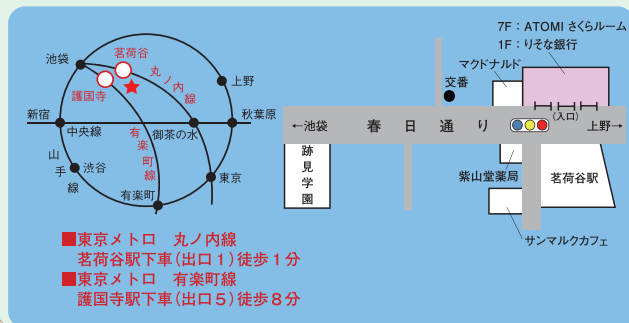


新座キャンパス
心理教育相談所 入口

文京分室 ATOMI さくらルーム

〒112-0002 東京都文京区小石川5-5-5 ユニソ茗荷谷ビル7階

※予約受付電話番号：03-3944-8151



- 東京メトロ 丸ノ内線
茗荷谷駅下車(出口1)徒歩1分
- 東京メトロ 有楽町線
護国寺駅下車(出口5)徒歩8分



面談室(さくらルーム)



プレイルーム(さくらルーム)

2. 相談活動報告

2019年4月1日から2020年3月末日までの相談としては、新規相談件数56件、延べ来所件数1,243件、延べ来所人数1,339名であった。

来談者の主訴は、子供の学校における問題、引きこもり、親子関係の問題、家族の問題など現代の世相を反映する傾向が認められた。月別来談者数および相談内容は以下のごとく。

表1. 月別来談者数

2019年4月～2020年3月末の来談者数

【新座キャンパス相談所】

	初回相談件数（件）	延べ相談回数（回）	延べ来所人数（名）
2019年4月	4	87	93
5月	5	69	73
6月	3	93	101
7月	6	104	110
8月	2	56	62
9月	6	78	92
10月	5	94	101
11月	5	95	106
12月	4	83	89
2020年1月	3	83	88
2月	7	99	116
3月	1	83	89
2019年度合計	51	1,024	1,120

【文京分室ATOMIさくらルーム】

	初回相談件数（件）	延べ相談回数（回）	延べ来所人数（名）
2019年4月	1	21	21
5月	0	15	15
6月	1	26	26
7月	0	17	17
8月	0	11	11
9月	0	24	24
10月	0	21	21
11月	0	15	15
12月	1	12	12

2020年 1 月	2	15	15
2 月	0	22	22
3 月	0	20	20
2019年度合計	5	219	219

表 2. 来談者の相談内容

2019年 4 月～2020年 3 月の来談者の主訴

来談者による主訴の種類	件数
家族の相談	44
自分自身の問題・性格	33
抑うつ・情緒不安定	1
対人関係	5
社会不適應	1
不登校	7
不登校の親の会	25
その他	17

3. 不登校を考える親の会報告

わが国の小・中学生の不登校は相変わらず10万人を超えている。そのような子どもに対して直接働きかけることは非常に難しく、次善の対応として親へのサポートがある。本相談所でもそれを行うべく、相談活動の一環として「不登校を考える親の会」を月に2回（新座キャンパス：第1、第3木曜日の10時～12時、文京分室ATOMIさくらルーム：第2、第4木曜日の午後1時～3時）、開催している。来年度も継続して活動していく予定である。



跡見学園女子大学附属心理教育相談所

「不登校を考える親の会」のご案内

小・中学生の不登校は、相変わらず10万人を超えています。学校に行かない子どもには、ひとりひとりそれぞれの事情があります。

学校に行けない、行きしぶる、教室に入れない、朝起きられない、朝になると体調が悪くなる、イライラしている、落ち込んでいる、昼夜逆転している、部屋に引きこもっている、友達とうまくいかない、こんな様子はありませんか。

このような子どもをどう理解すればいいのか、どう向き合えばいいのか、親の会で、みなさまと一緒に話し合い、考えてみませんか。

***担当スタッフ**：野島一彦（跡見学園女子大学教授 臨床心理士）
他 相談所所員

***日時・場所**：2020年4月より2021年3月まで
（新座キャンパス心理教育相談所、文京分室 ATOMI さくらルームともに開催しています。）

新座キャンパス心理教育相談所

第1・第3木曜日 10：00～12：00（2時間）

<http://www.atomi.ac.jp/univ/shinri/facility/>

文京分室 ATOMI さくらルーム

第2・第4木曜日 13：00～15：00（2時間）

<http://www.atomi.ac.jp/univ/shinri/facility/index.html#bunkyo>

※継続的な参加、単発的な参加どちらでも可能です。

***定員**：8名

***参加費**（相談料）：1回 1000円

***申し込み方法**：希望日の前日16：00までに、
下記へお電話でお申し込みください。
（初めての方は1週間前迄にお申し込みください）



申し込み・お問い合わせ

跡見学園女子大学附属心理教育相談所

（埼玉県新座市中野 1-9-6）

TEL 048-478-2177（相談受付/月～土 9：00～16：00）

ホームページ <http://www.atomi.ac.jp/univ/shinri/index.html>

4. 講習会報告

多くの方々に本相談所の存在を認知して頂くための活動の一環として平成15年度より開催してきた『講習会～こころを癒す～』を、今年度も開催した。

講習会を広報するとともに本相談所の存在を知ってもらい、心の問題を抱えているにもかかわらず専門機関に相談することをためらっている人に、本相談所を訪れるきっかけを作ることを目的とした。講習会の広報については、公共機関での広報、地域広報誌・ホームページへの掲載により行った。

講習会日程と参加人数

今年度は一般対象講習会を新座キャンパスにて全5回、文京キャンパスにて全5回開催した。開催日時およびテーマについては各講習会講師による講習会の概要報告の項を参照されたい。

講習会の延べ参加人数は新座キャンパス169名、文京キャンパス144名であった。受講者の性別、年齢、職業、居住域、講習会を知った媒体については、以下の受講者傾向を参照されたい。併せて受講後アンケートの結果も以下に示してある。

受講者の傾向（新座キャンパス）

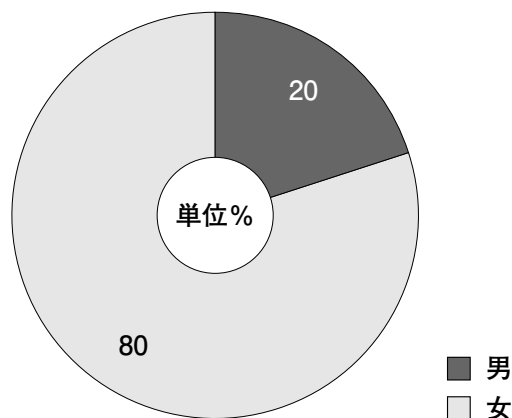


図1 講習会参加者性別構成（N＝169）

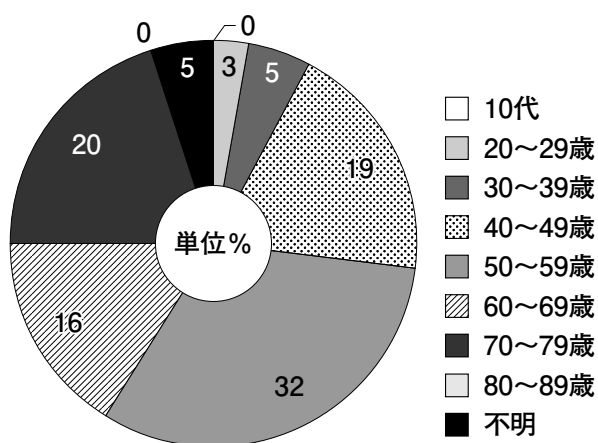


図2 講習会参加者年齢構成 (N=169)

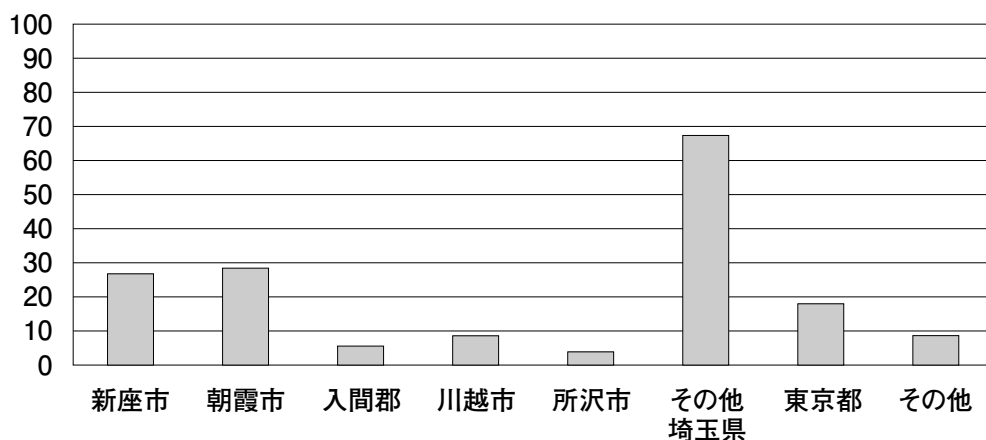


図3 講習会参加者居住地内訳 (N=169)

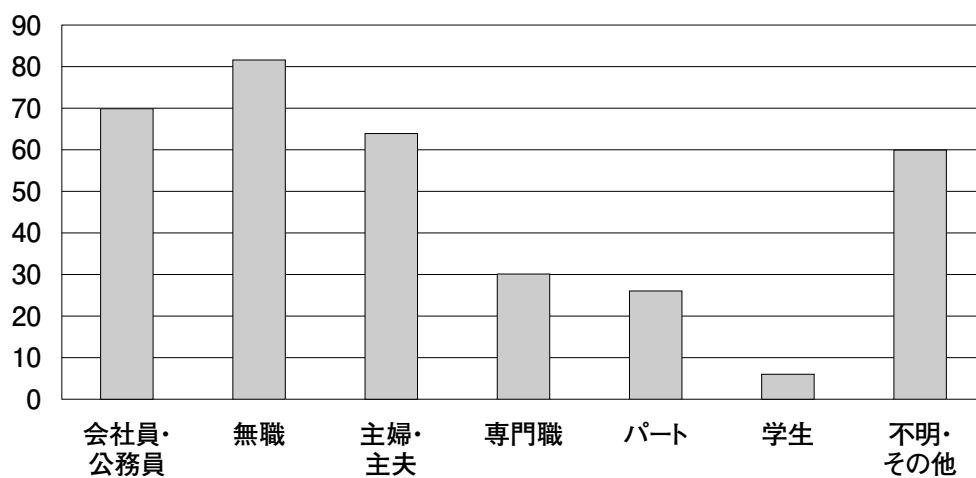


図4 講習会参加者職業内訳 (N=169)

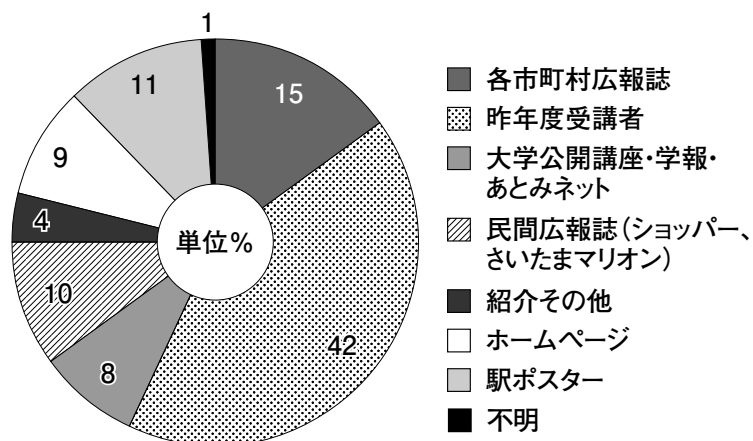


図5 講習会参加者経路内訳 (N=169)

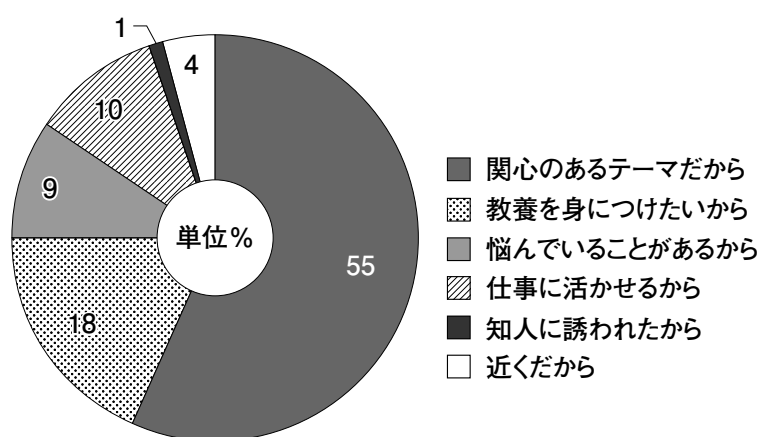


図6 受講した理由 (N=160)

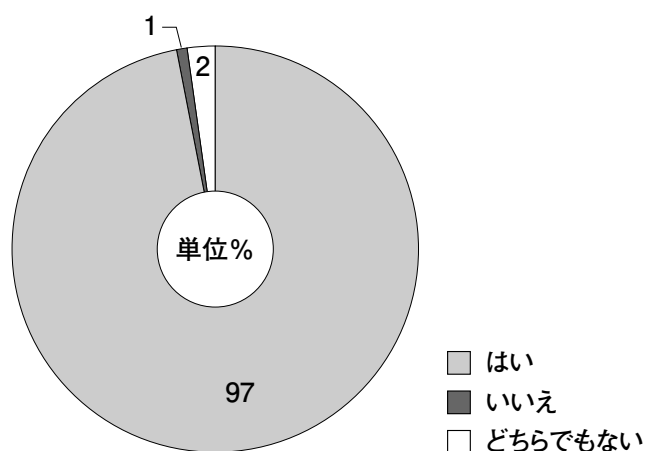


図7 講習会の内容を今後の生活に活かせると思うか (N=160)

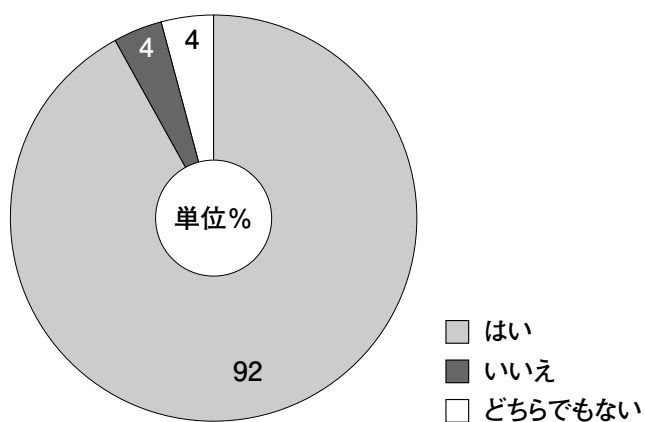


図8 自分自身の悩みや問題を解決する手助けとなったか (N=160)

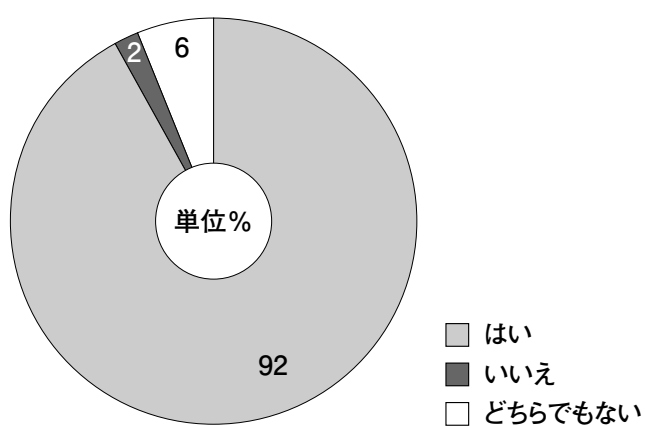


図9 受講内容は期待通りだったか (N=160)

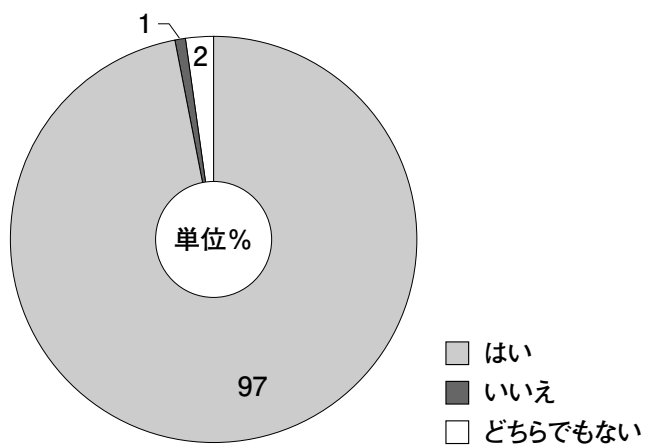


図10 講習会があったらまた参加したいか (N=160)

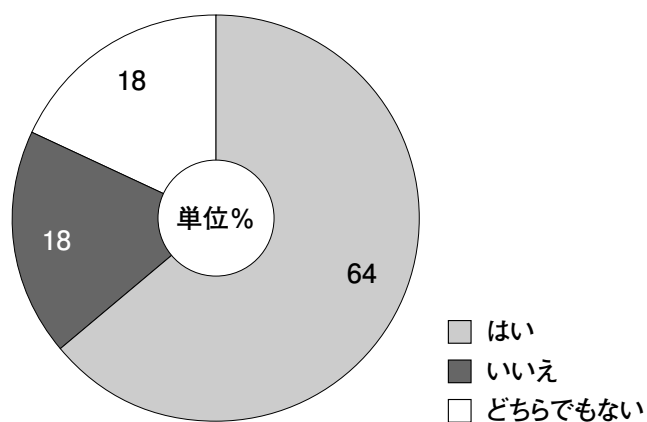


図11 機会があれば当相談所で相談してみようと思うか (N=160)

受講者の傾向 (文京キャンパス)

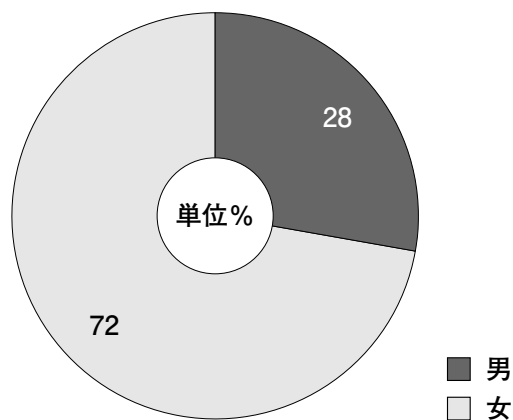


図 1 講習会参加者性別構成 (N=144)

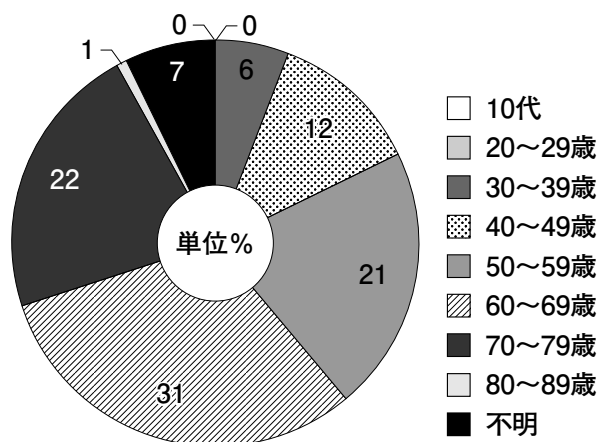


図 2 講習会参加者年齢構成 (N=144)

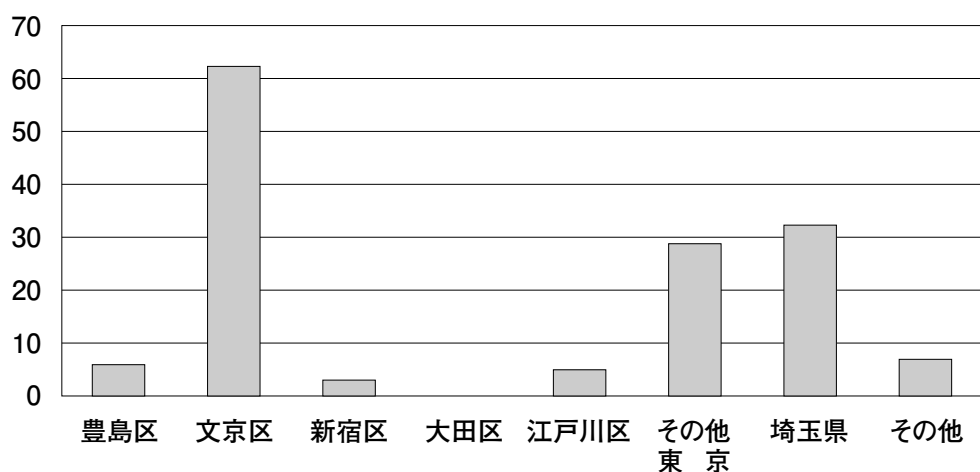


図3 講習会参加者居住地内訳 (N=144)

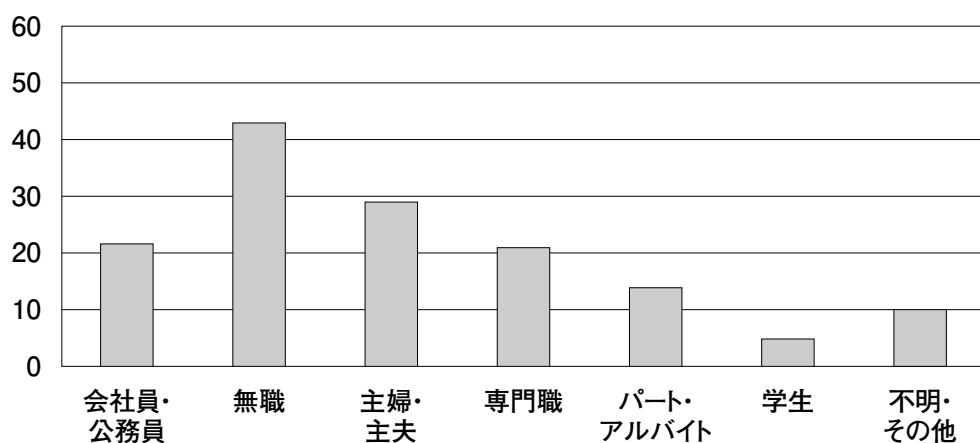


図4 講習会参加者職業内訳 (N=144)

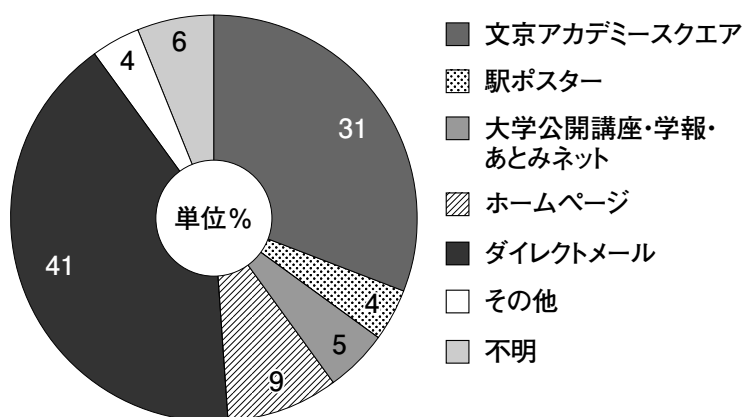


図5 講習会参加者経路内訳 (N=144)

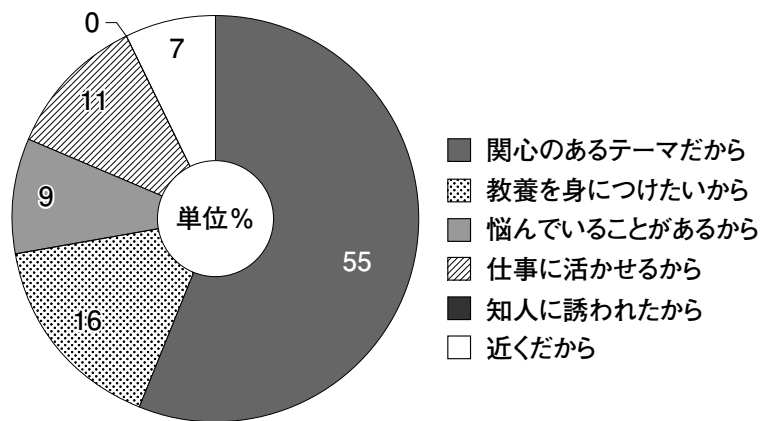


図 6 受講した理由 (N=133)

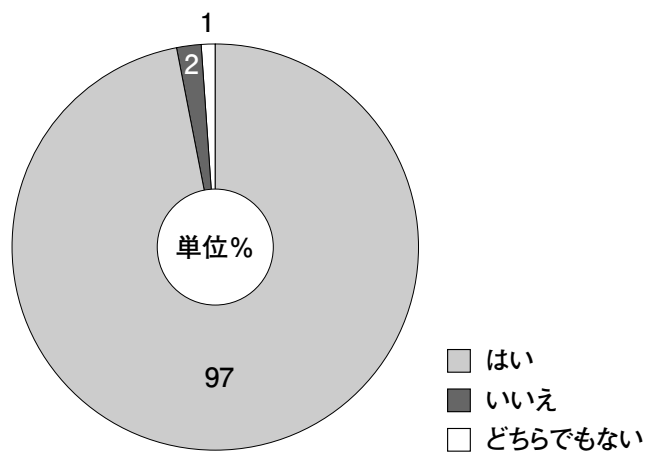


図 7 講習会の内容を今後の生活に活かせると思うか (N=133)

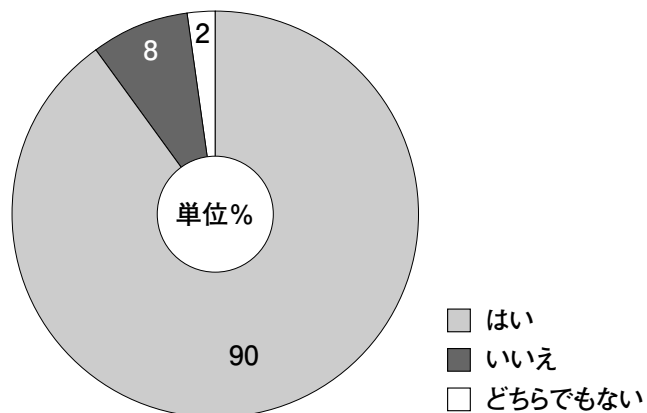


図 8 自分自身の悩みや問題を解決する手助けとなったか (N=133)

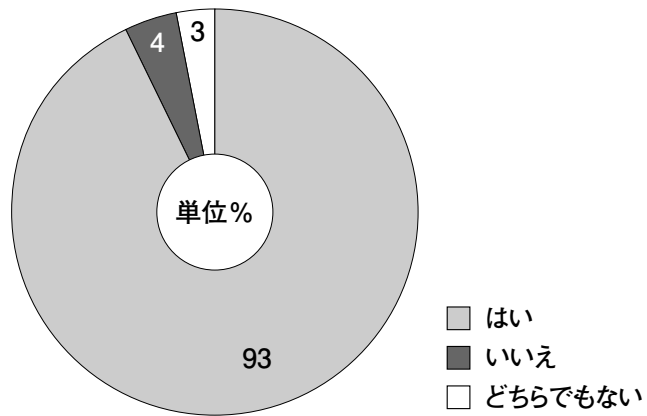


図9 受講内容は期待通りだったか (N=133)

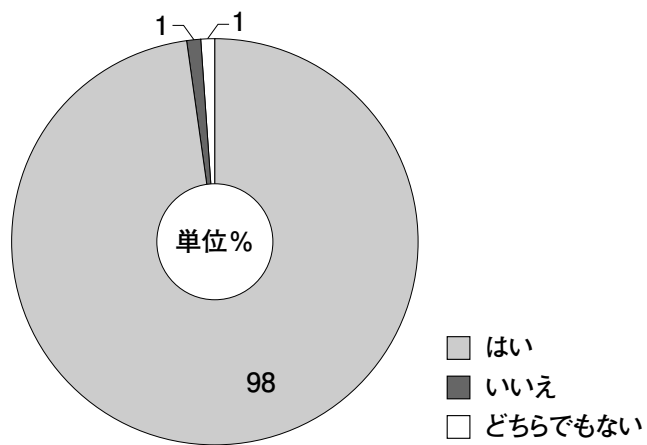


図10 講習会があったらまた参加したいか (N=133)

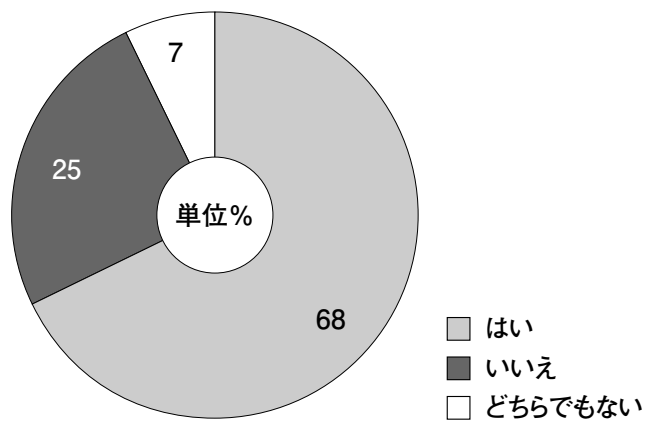


図11 機会があれば当相談所で相談してみようと思うか (N=133)

5. 講習会 概要報告

< 1 > 8月3日(土)・1月30日(木)

元気の素を活用する

松寄くみ子

現代人はストレスの中で生きています。適度の緊張は、生活にハリを与えてくれますが、ずっと続けると、心身の不調につながるといわれています。昔は、生活のテンポもゆっくりで、温かい人間関係や、自然に触れることで、ほっと一息つくことができていました。現代はそうもいきません。自らの心身の健康を維持するために、意識して緊張を和らげ、元気を取り戻す工夫が必要です。そんな工夫、ヒントのいくつかをご紹介しますと思います。

第一は、「自己効力感 (Bandura, 1997)」です。人は「自分には環境を変える力がある」と感じることができる(自己効力感)と、困難を粘り強く乗り越えていこうとする、と言われています。そのために役に立つ環境条件が「応答性」と「随伴性」で、「人が外界に働きかけたときに、その働きかけに応じて(応答性)、あまり時間をおかずにすぐに(随伴性)、変化が起これば、自己効力感が高まりやすい」と言われています。私たちの周りに起こることに、なるべく「応答性」「随伴性」を盛り込む工夫をすることで、その周りにいる人の「自己効力感」が高まり「元気が増える」ことにつながります。

第二は、「安全基地」を持つことです。何か心配なこと、怖いことなどが外界で起こった時に、そこに戻ると「大丈夫!」と思える「安全基地」を持っていることです。「安全基地」を支えにして、「活発な探索」が始まると、さまざまなスキルが身につく、「元気」が増えます。

第三は、「意欲」を高めることです。意欲は「おもしろそう」「やりがいがありそう」「やればできそう」「やってよかったと思える」ことに高まります (ARCSモデル, Keller, 1983)

身の回りに、このような課題をなるべく増やすと、「元気」が増えていきます。

第四は、適切な休息、栄養、運動です。これも、現代人は意識して工夫することが必要です。意識的な休息のためのリラクゼーションのスキル、意識的な食事のための、栄養に関する知識とスキル、意識的な運動の知識とスキルを少し紹介しました。

最後に気持ちのコントロールです。不合理な不安、予期不安、漠然とした不安に気づき、なるべく合理的に対処する工夫が役に立ちます。

他にも、おいしいもの、青い空、美しい花、かわいい動物、音楽、映像、香り、カラオケなど、元気の素はいろいろとありますが、なんとか活用して、ストレスの多い現代社会をやり過ごしていきたいものです。

< 2 > 9月5日(木)・2月15日(土)

発達障がい児のこころ

小栗 貴弘

本講座は「発達障がい児のこころ」というタイトルで開催した。大まかな構成としては、①発達障がいと具体的支援、②各ステージの困難と成人後の社会適応、③診断前支援、④就労支援の4部構成である。人にはそれぞれ、「得意なところ」と「苦手なところ」がある。「障がい児」と言っても、基本的には定型発達の人と同じである。ただ、少しだけ「得意なところ」と「苦手なところ」の差が大きいと言える。本講座の中では、さまざまなワークを通して、体験的に発達障がい児のこころを理解することに加えて、そうした子どもたちを社会としてどのように支援したらよいのか、将来どのような自立の仕方があるのかについて概観することを目的とした。

①発達障害と具体的支援では、限局性学習症 (SLD)、ADHD、自閉スペクトラム症 (ASD) を取り上げ、それぞれの疑似体験を行った。発達障がい児は、その障がいの性質上、他者から見て障がいがあるとはわかりづらく、“わがままである”と思われがちである。しかしながら、こうした疑似体験プログラムを行うことで、他者から見えなくとも、これらの発達障がい児が困っているということを知ることができ、それが支援への第一歩になると考えられる。

②各ステージの困難と成人後の社会適応、③診断前支援では、早期発見・早期支援の重要性について述べた。国立精神・神経センター精神保健研究所 (2010) の調査によれば、幼児期に障がいの程度が重かった者の方が、成人後の社会適応が良好ということが明らかになっている。これは、幼児期に障がいの程度が重い方が、障がいがあると気づかれやすく、早期支援につながるからであり、早期支援の重要性を示すデータである。

④就労支援では、障がい児が将来、社会的自立を成し遂げるための就労支援について解説した。保護者の中には、“診断を受けること”や“特別支援学校に通うこと”が、進学や就職といった一般的なルートから外れることを意味すると考え、絶望してしまうものが少なからずいる。しかし、診断を受けることにより、多くの支援が受けられるようになり、社会的自立を促進するためのシステムがあることを解説した。

< 3 > 9月7日(土)・1月25日(土)

不登校・ひきこもりの理解と関わり方

野島 一彦

I. 私と不登校・ひきこもりとの関わり＝精神科病院 (40年) /精神科クリニック (40年) /学生相談 (26年) /中学・高校のスクールカウンセラー (19年) /跡見の心理教育相談所 (7年)。

II. 不登校・ひきこもりは「心」の不調＝不登校・ひきこもりは「心」の不調の表れ方言えば、<非社会的行動化>である。

III. 発達段階と不登校・ひきこもり＝①小学生期：低学年の分離不安型/5年生は厄年

(性的成熟、心理的離乳等)。②中学生期：中学生は31人に1人が不登校（無気力型、遊び・非行型、優等生の息切れ型、甘やかされ型、学校生活起因型等）/2年生は厄年（魔の14歳）。③高校生期：不登校が初発/小・中からの不登校の遷延・再燃/欠席日数によって退学→ひきこもり。④大学生期：学生＝不登校が初発/小・中・高からの不登校の遷延・再燃/学業継続困難→ひきこもり。非学生＝ひきこもりが初発/小・中・高の不登校からの移行。⑤社会人期：ひきこもりが初発/小・中・高・大の不登校からの移行

Ⅳ. ひきこもりの背景＝①不登校からの移行。②精神疾患：気分障害、不安障害、適応障害、パーソナリティ障害、統合失調症等。

V. 不登校・ひきこもりへの対応

(1) 本人に対して＝①面接相談（カウンセリング）：学内のスクールカウンセラー、養護教諭、学生相談室等/臨床心理士養成大学院付属の相談所（ex. 跡見学園女子大学心理教育相談所：048-478-2177）、教育センター、クリニック、病院等。②電話相談。③メール相談（ライン相談）。④訪問：ex, メンタルフレンド。⑤適応指導教室。⑥フリースクール。⑦サポート・グループ。⑧フリースペース。

(2) 保護者に対して＝① 保護者面接（カウンセリング）。②（専門家が入る）保護者の会：ex, 跡見の不登校を考える親の会（048-478-2177）。③（当事者だけの）サポート・グループ。

Ⅵ. 私の保護者面接

(1) 保護者面接の有効性・必要性＝①不登校・ひきこもりの多くは本人への対応を受け付けられない→保護者面接を通して間接的に本人に影響及ぼすことができる。（保護者が専門家とコンタクトしていることを本人に伝えることが必要）/何も手を打たずに待っているだけでは状態が改善することは難しい。②保護者面接のみでかなり対応できる。（「本人が来なければどう仕様もない」ということはない）。

(2) 保護者面接の進め方＝①基本姿勢＝こどもに対する保護者の「見立て（理解）」と「手だて（関わり方）」を伝える：①不登校・ひきこもりのタイプにより対応は異なる。②不登校に関係する3要因：本人、学校、家庭。③ギブス固定期とリハビリ期。④心身のコンディションのバロメーター＝快食、快眠、快通。⑤建て直しに必要なこと＝食う、寝る、遊ぶ＋話す。⑥建て直しが目指すもの：セルフコントロール（主体性の回復）ータイム・コントロール、マネー・コントロール、ウェイト・コントロール。⑦建て直しの第一歩＝お手伝い作戦（予後を占う重要なポイント）。⑧ビタミンM（母）だけでは不十分でビタミンF（父）が必要：ぜんざいにおける砂糖と塩。⑨不登校の建て直しには「心理支援」と「学習支援」が必要。⑩家庭内セルフ・コントロール→家庭内バイト→外でのバイト。⑪「焦らず、慌てず、諦めず」に子どもの成長力を信じること

< 4 > 9月14日（土）・2月1日（土）

大人の発達障害の理解と対応

宮岡 佳子

大人の発達障害が増加している。小児期から発達障害が分かっているケースと、小児期には気づかれず、大人になってから症状が顕在化するケースの2種類がある。とくに後者の患者が増加している。ところが、発達障害ではないかと思って受診する人の中には、発達障害ではない人も多いのが現状である。講習会は、このように混乱している大人の発達障害についての正しい理解と、本人や周囲の対応について講演した。

まず、発達障害とは、①脳の機能障害である、②発達障害の症状が小児期から始まっている、③日常生活、社会生活、学校、職場等で支障が生じている疾患である。ことに小児期からの疾患であることは重要である。特に問題なく、明るく、友人も多い健康的な小児期を過ごしてきた人が、成人になって心理的ストレスを契機に不適応状態になった場合には、発達障害と安易に診断しない。診断には、小児期の発達の問題や生活史を詳しく聞く。

発達障害には、自閉スペクトラム症（ASD：autism spectrum disorder）、注意欠如多動症（ADHD：attention-deficit hyperactivity disorder）、学習障害等がある。講習会では、ASDとADHDについて説明した。ASDは、三つ組みの障害（対人交渉の質的問題、コミュニケーションの質的問題、イマジネーション障害）がある。スペクトラムは連続体という意味であり、診断においてグレーゾーンとの区別が問題となる。ADHDでは、不注意、多動性と衝動性の症状を特徴とする。両疾患とも、小児期と成人期では症状の現れ方が異なり、その対比も説明した。発達障害の症状は抽象的で、症状のみを羅列してもイメージがわきにくいいため、言動の例をあげ、症例も提示した。

治療法には、心理療法、薬物療法、リハビリテーション療法がある。ASDには治療薬はないが、ADHDにはある。リハビリテーション療法として、発達障害の専門プログラムをもつデイケアがある。本人や周囲の対応としては、合う環境を見つける、指示の構造化と視覚化、伝える時は簡潔に、話を聞く時は急がせない等をあげた。日常生活では、睡眠障害を合併することがあり、規則正しい生活をすることも大切である。最後に、社会のあり方としても成果ばかりを求めず、違いを許容できる社会を目指すべきと提言した。

< 5 > 9月28日（土）・1月23日（木）

上手にストレスマネジメント

酒井 佳永

ストレスとは日常生活の中で避けられない。しかし過大なストレスは心身にさまざまな影響を及ぼしうるため、ストレスを適切に「マネジメント」することが必要になる。そこで、本講習会の目的は、ストレスについて理解を深め、生活の中で上手にストレスとつきあうこと（＝ストレスマネジメント）ができるようになることとした。

講演は「ストレスとは何か？」と「ストレスに上手に対処しよう」の2部構成とした。

第一部の「ストレスとは何か」では、ストレスが、ストレス反応を引き起こす刺激（＝ストレッサー）とそれに対する反応（＝ストレス反応）から成り立っていることについて説明した。また参加者が自らの生活を振り返って、どのようなストレッサーがあり、自分の心身にどのようなストレス反応が生じているかに気づき、振り返ることができるようなワークを行った。ストレッサーには早めに気づくことが重要である。なぜならば、ストレッサーに早く気づくことにより、ストレスにより早く適切に対処できるからである。ストレッサーは人生上の大きな出来事であるライフイベントと日常のちょっとした苛立ち事であるデイリーハッスルズに分けることができる。ライフイベントの中には昇進、結婚、引っ越しなど、ネガティブなできごととはいえないものも含まれること、日常のちょっとしたストレスは気づきにくいものもあることから、ただ「どのようなことがストレスになっていますか」と問うのではなく、チェックリストなどを利用することが役立つ。またストレスによる反応は、身体的な反応、感情や認知に関する反応、行動に関する反応など幅広い。ストレスが過多になってきたときに、自分にはどのような反応が生じるかについても把握しておくことは有用である。「今、このような反応が生じているということは、自分は今ストレス過多な状態になっているのかもしれないな」と気づくことができるからである。

第二部の「ストレスに上手に対処しよう」では、ストレスに気付いたあと、どのように対処するかについて、主に認知行動療法の技法を用いた「考え方の工夫」と「行動の工夫」、リラクセーション技法を用いた「身体からのアプローチ」について、ワークを交えて講義した。また自分自身で行う対処も有用であることが多いが、その一方で、自分一人で抱え込まず、周囲の助けを借りたり、相談したりすることの重要性にも触れた。参加者のなかには「参考になった」という感想を述べて帰られる方、手を挙げて質問をする方がおられ、関心を持って講義を受けていただけたと考えている。

6. OB・OGカンファレンス報告

臨床心理学専攻の修了生（1～13期生：164名）の＜院修了後教育＞として、心理臨床家としての資質向上のために、月に2回（木曜：文京キャンパス、土曜：文京分室ATOMI さくらルーム）「OB・OGカンファレンス」を実施している。以下が今年度の参加状況である。

2019年度 OB・OGカンファレンス報告

跡見学園女子大学人文科学研究科臨床心理学専攻（平成30年度までの修了生＝164名）

回	日程	OB・OG参加者数	教員参加者数	院生参加者数	総数
1	4月13日（土）	5	1	8	14 +（1）
2	4月25日（木）	4	1	7	12 +（1）
3	5月11日（土）	3	1	8	12 +（2）
4	5月23日（木）	4	1	1	6 +（1）
5	6月01日（土）	4	1	2	7 +（4）
6	6月13日（木）	3	1	2	6
7	7月13日（土）	2	1	1	4 +（1）
8	7月25日（木）	5	1	1	7 +（1）
9	9月05日（木）	3	1	0	4 +（1）
10	9月14日（土）	4	1	0	5
11	10月03日（木）	4	1	1	6 +（1）
12	11月09日（土）	6	1	1	8
13	11月14日（木）	5	2	1	8
14	12月14日（土）	5	1	1	7 +（1）
15	12月19日（木）	5	1	1	7 +（1）
16	1月23日（木）	5	1	1	7 +（1）
17	1月25日（土）	3	1	1	5 +（5）
18	2月15日（土）	5	1	0	6 +（2）
19	2月27日（木）	4	1	4	9
	2019年度合計 （のべ数）	79	20	41	140 +（23）

7. 委員会報告

2019年度の委員会開催は、以下の通りであった。

第1回 心理教育相談所委員会

日 時：令和元年6月12日（水） 12：22～12：47

場 所：2号館2571会議室

出席者：松寄くみ子、野島一彦、矢島新、新井雅、酒井佳永、前場康介

- 内 容：1. 平成30年度心理教育相談所活動報告
2. 平成30年度臨床心理学専攻大学院生学外実習報告
3. 2019年度心理教育相談所活動報告（4・5月期）
4. 2019年度臨床心理学専攻大学院生学外実習報告（4・5月期）
5. 平成30年度不登校を考える親の会報告
6. 平成30年度OB・OGカンファレンス報告
7. 平成30年度スーパービジョン研修会報告
8. 八千代助産院おとわバース「おしゃべりたいむ」活動報告について
9. ふれあいカフェ開催について
10. 文京区教育センターとの連携
11. 2019年度心理教育相談所広報活動計画
12. 2019年度心理教育相談所講習会日程
13. 心理教育相談所相談員・補助相談員の任命に関する件について
14. 心理教育相談所規程および心理教育相談所において相談員等となるために必要な資格の基準の見直しについて
15. 心理教育相談所紀要細則見直しについて

臨時 心理教育相談所委員会

日 時：令和元年10月9日（水） 13：12～13：35

場 所：2号館2771会議室

出席者：松寄くみ子、野島一彦、矢島新、新井雅、酒井佳永、前場康介

- 内 容：1. 「跡見学園女子大学附属心理教育相談所規程」および「跡見学園女子大学附属心理教育相談所において相談員等となるために必要な資格の基準」改定について

第2回 心理教育相談所委員会

日 時：令和元年10月23日（水） 12：20～12：25

場 所：2号館2571会議室

出席者：松寄くみ子、野島一彦、矢島新、新井雅、酒井佳永、前場康介

内 容：1. 令和元年度心理教育相談所活動報告（4月～9月期）
2. 令和元年度臨床心理学専攻大学院生学外実習報告（4月～9月期）
3. 令和元年度心理教育相談所講習会（新座）実施報告
4. 令和元年度心理教育相談所講習会（文京分室）日程
5. 令和元年度心理教育相談所紀要について
6. 文京区教育センターとの連携について
7. 八千代助産院おとわバース開催について
8. 7.6ふれあいカフェ実施報告
9. 令和元年度公認心理師資格試験結果報告
10. 相談所防災体制について
11. 「跡見学園女子大学附属心理教育相談所規程」および「跡見学園女子大学附属心理教育相談所において相談員等となるために必要な資格の基準」改定について

第3回 心理教育相談所委員会

日 時：令和2年2月12日（水） 12：22～12：41

場 所：2号館2571会議室

出席者：松寄くみ子、野島一彦、矢島新、新井雅、前場康介

内 容：1. 令和元年度心理教育相談所活動報告（4月～1月期）
2. 令和元年度臨床心理学専攻大学院生学外実習報告（4月～1月期）
3. 令和2年度心理教育相談所予算申請について
4. 文京区教育センターとの連携について
5. OB・OGカンファレンス報告（4月～1月期）
6. 八千代助産院おとわバース開催について
7. 文京分室ATOMIさくらルーム非常階段の補修作業完了について
8. 令和2年度心理教育相談所インターン合否判定
9. 令和2年度心理教育相談所開所日程（案）
10. 心理教育相談所相談員・補助相談員の任命に関する件
11. 心理教育相談所リーフレット（案）

8. 担当者会議報告

2019年度の心理教育相談所担当者会議開催は、以下の通りであった。

第1回 心理教育相談所担当者会議

日 時：平成31年4月10日（水）12：25～13：00

場 所：2号館2571会議室

出席者：松嵯、阿部、酒井、野島、板東、前場、宮崎

- 内 容：1. 平成30年度心理教育相談所活動報告
2. 平成30年度大学院学外実習報告
3. 平成30年度不登校を考える親の会報告
4. 平成30年度OB・OGカンファレンス報告
5. 八千代助産院おとわバース開催について
6. スーパービジョン研修会報告
7. 文京区教育センターとの連携
8. 平成31年度心理教育相談所講習会について
9. 心理教育相談所相談員・補助相談員の任命に関する件
10. 平成31年度心理教育相談所担当者一覧について
11. 相談開始までの期間の検討とホームページへの掲載について
12. 文京分室ATOMIさくらルームの臨時閉所について
13. 相談料新価格（案）について
14. SVについて
15. 心理実践実習Bの実習ノートについて

第2回 心理教育相談所担当者会議

日 時：令和元年5月8日（水）12：22～12：45

場 所：2号館2571会議室

出席者：松嵯、阿部、新井、小栗、酒井、板東、前場、宮岡、宮崎

- 内 容：1. 平成31年度心理教育相談所活動報告（4月期）
2. 平成31年度大学院学外実習報告（4月期）
3. 平成31年度不登校を考える親の会報告（4月期）
4. 平成31年度OB・OGカンファレンス報告（4月期）
5. スーパービジョン研修会報告
6. 文京区教育センターとの連携
7. 平成30年度八千代助産院おとわバース「おしゃべりたいむ」活動報告
8. ふれあいカフェ開催について

9. 文京区ひきこもり等支援者連絡会（野島、宮崎、板東）
10. 料金改定案について
11. グループ・スーパービジョン実施可能枠について
12. 実習ノートについて

第3回 心理教育相談所担当者会議

日 時：令和元年6月4日（火）12：24～13：04

場 所：2号館2571会議室

出席者：松寄、新井、小栗、野島、板東、宮岡、宮崎

- 内 容：1. 令和元年度心理教育相談所活動報告（5月期）
2. 令和元年度大学院学外実習報告（5月期）
 3. 令和元年度不登校を考える親の会報告（5月期）
 4. 令和元年度OB・OGカンファレンス報告（5月期）
 5. スーパービジョン研修会報告
 6. 文京区教育センターとの連携
 7. 心理教育相談所規程の見直しについて
 8. 相談員等となるために必要な資格の基準の見直しについて
 9. 心理教育相談所紀要執筆細則の見直しについて
 10. 心理教育相談所ホームページのリニューアルについて
 11. 群馬県長野原町の対応について
 12. ケース数扱いについて

第4回 心理教育相談所担当者会議

日 時：令和元年7月10日（水）12：20～12：36

場 所：2号館2571会議室

出席者：松寄、新井、小栗、酒井、野島、板東、前場

- 内 容：1. 令和元年度心理教育相談所活動報告（6月期）
2. 令和元年度大学院学外実習報告（6月期）
 3. 令和元年度不登校を考える親の会報告（6月期）
 4. 令和元年度OB・OGカンファレンス報告（6月期）
 5. スーパービジョン研修会報告
 6. 文京区教育センターとの連携
 7. ふれあいカフェ実施報告
 8. 八千代助産院おとわバース開催について
 9. 文京区ひきこもり等支援者連絡会
 10. 文京分室ATOMIさくらルーム防災・防犯体制について

11. 8月・9月の相談所担当者（案）について
12. 文京分室ATOMIさくらルーム講習会について
13. 心理教育相談所演習室のアクセスポイント増設工事及び光ケーブル交換工事に伴う臨時閉所について

第5回 心理教育相談所担当者会議

日 時：令和元年9月11日（水） 12：22～12：51

場 所：2号館2571会議室

出席者：松嵯、小栗、酒井、野島、板東、前場、宮岡

- 内 容：1. 令和元年度心理教育相談所活動報告（7・8月期）
2. 令和元年度大学院学外実習報告（7・8月期）
 3. 令和元年度不登校を考える親の会報告（7・8月期）
 4. 令和元年度OB・OGカンファレンス報告（7・8月期）
 5. スーパービジョン研修会報告
 6. 文京区教育センターとの連携
・お休み
 7. 第4回文京区ひきこもり等支援者連絡会
 8. 2019年度心理教育相談所ATOMIさくらルーム講習会（案）について
 9. 心理教育相談所紀要第16号への投稿について
 10. インターカーの交代について

第6回 心理教育相談所担当者会議

日 時：令和元年10月9日（水） 12：22～12：51

場 所：2号館2571会議室

出席者：松嵯、小栗、酒井、野島、板東、前場、宮岡、宮崎

- 内 容：1. 令和元年度心理教育相談所活動報告（9月期）
2. 令和元年度大学院学外実習報告（9月期）
 3. 令和元年度不登校を考える親の会報告（9月期）
 4. 令和元年度OB・OGカンファレンス報告（9月期）
 5. スーパービジョン研修会報告
・お休み
 6. 文京区教育センターとの連携
 7. 八千代助産院おとわバース「おしゃべりたいむ」開催について
 8. 令和元年度心理教育相談所講習会（新座）実施報告
 9. 令和元年度公認心理師資格試験結果報告
 10. 相談申込時に検査実施の希望があった場合の流れについて

11. 相談所防災体制について

12. 「跡見学園女子大学附属心理教育相談所規程」および「跡見学園女子大学附属心理教育相談所において相談員となるために必要な資格の基準」改定について

第7回 心理教育相談所担当者会議

日 時：令和元年11月6日（水）12：20～12：34

場 所：2号館2571会議室

出席者：松崎、新井、小栗、酒井、野島

内 容：1. 令和元年度心理教育相談所活動報告（10月期）
2. 令和元年度大学院学外実習報告（10月期）
3. 令和元年度不登校を考える親の会報告（10月期）
4. 令和元年度OB・OGカンファレンス報告（10月期）
5. スーパービジョン研修会報告
6. 文京区教育センターとの連携
7. 相談申込時に検査実施の希望があった場合の流れについて

第8回 心理教育相談所担当者会議

日 時：令和元年12月11日（水）12：20～12：48

場 所：2号館2373会議室

出席者：松崎、小栗、酒井、野島、板東、前場、宮崎

内 容：1. 令和元年度心理教育相談所活動報告（11月期）
2. 令和元年度大学院学外実習報告（11月期）
3. 令和元年度不登校を考える親の会報告（11月期）
4. 令和元年度OB・OGカンファレンス報告（11月期）
5. スーパービジョン研修会報告
6. 文京区教育センターとの連携
7. 八千代助産院おとわバース「おしゃべりたいむ」開催について
8. 心理教育相談所規程（相談報酬）改正
9. 令和2年度心理教育相談所インターン選考基本方針・実施要項（案）
10. 心理教育相談所の「実習指導者であるインターカー」への特別な処遇のお願い
11. M2 ボランティア活動の学外実習記録について

第9回 心理教育相談所担当者会議

日 時：令和2年1月15日（水）12：21～12：30

場 所：2号館2571会議室

出席者：松嵯、新井、小栗、酒井、野島、板東、前場、宮岡、宮崎

- 内 容：1. 令和元年度心理教育相談所活動報告（12月期）
2. 令和元年度大学院学外実習報告（12月期）
3. 令和元年度不登校を考える親の会報告（12月期）
4. 令和元年度OB・OGカンファレンス報告（12月期）
5. スーパービジョン研修会報告
6. 文京区教育センターとの連携
7. 令和元年度臨床心理士資格試験（1次）の結果について
8. 2月・3月の相談所担当者（案）について
9. その他

第10回 心理教育相談所担当者会議

日 時：令和2年2月5日（水）12：27～12：44

場 所：2号館2571会議室

出席者：松嵯、小栗、酒井、野島、前場

- 内 容：1. 令和元年度心理教育相談所活動報告（1月期）
2. 令和元年度大学院学外実習報告（1月期）
3. 令和元年度不登校を考える親の会報告（1月期）
4. 令和元年度OB・OGカンファレンス報告（1月期）
5. スーパービジョン研修会報告
・1月は中止
6. 文京区教育センターとの連携
7. 令和2年度M2学外実習先
8. 文京分室ATOMIさくらルーム非常階段の補修作業完了について
9. 令和2年度心理教育相談所開所日程（案）
10. 心理教育相談所相談員・補助相談員の任期について
11. 令和2年度心理教育相談所講習会について（案）
12. 相談所リーフレット（案）

第11回 心理教育相談所担当者会議

日 時：令和2年3月11日（水）11：03～11：11

場 所：2号館 2571会議室

出席者：松寄、新井、小栗、野島、前場、宮岡、宮崎

- 内 容：
1. 令和元年度心理教育相談所活動報告（2月期）
 2. 令和元年度大学院学外実習報告（2月期）
 3. 令和元年度不登校を考える親の会報告（2月期）
 4. 令和元年度OB・OGカンファレンス報告（2月期）
 5. スーパービジョン研修会報告
 6. 文京区教育センターとの連携
 7. 令和元年度ATOMIさくらルーム講習会実施報告
 8. 令和2年度心理教育相談所インターン選考結果報告
新規＝10名、継続＝8名 合計18名が来年度インターンとして登録
 9. 令和2年度心理教育相談所インターカー選考結果報告
新規＝2名、継続7名 合計9名
 10. 令和2年度インターカー勤務日について
 11. 令和元年度臨床心理士資格試験結果について
 12. 令和2年度心理教育相談所オリエンテーション
 13. 新型コロナ対策について