

第一薬科大学
学生相談室だより
 2018年度 第2号



こんにちは。学生相談室からカウンセラーの藤元、芦刈です。梅雨の曇り空、そして夏はもう間近ですが、学生のみなさんはどのような毎日を過ごしていますか？

さて、今日は“コントロール”についての話です。私たちが普通の生活のなかで、自分で自在にコントロール（操作、管理、統制すること）が可能なものは次のうちどれでしょうか。

1. 他の誰かが考えること、思うこと
2. 自分が下す決断
3. 自分がどれほど緊張するか
4. 自分が他の人にどう対応するか
5. 他の人が何に価値を置き、大切に思うか
6. ある状況で自分が何を言い、何を行うか
7. 自分が時々抱える心配
8. 自分が望む人生の方向
9. 自分の選択や表現した思考・感情・行動に、他の人がどう反応するか
10. 自分が不安になった時に何をするか
11. 他の人がルールや規範に従うこと
12. 自分が決めたことをやり遂げるかどうか



ACT（Acceptance&Commitment Therapy：S.C.Hayseによる新世代認知行動療法）では、上記のうち私たちが現実的にコントロール可能なのは、偶数番号のみだとしています（どんなことであれ、意思や努力があれば状況を変えることが可能だと言う風に、これまで教わってきた人もおられるかもしれませんがね）。自分にはコントロールできないものをコントロールしようと格闘することにエネルギーを注ぐと、心身共に疲れ果ててしまい、また、上手くできない自分にますます不安や失望を感じてしまいます。“今の私”にとってコントロールできるもの/できないものを“見分ける賢さ”を持ち、現実的にコントロールできるものに目を向けて、行動することは、今皆さんが抱えている悩みの解決法の1つになるかもしれません。

参考文献：John P.Forsyth、Georg H.Eifert(2012). 不安・恐れ・心配から自由になるマインドフルネス・ワークブック
 一豊かな人生を築くためのアクセプタンス&コミットメント・セラピー(ACT)、熊野宏昭・奈良元壽（監訳）、明石書店

学生相談室の予約方法

第一薬科大学の学生なら誰でも無料で相談できます。話した内容は外に漏れることはありませんので、安心してご相談いただけます。困ったときはいつでも来てください。

☆臨床心理士(藤元：月曜、芦刈：水曜)のカウンセリングは予約制です。以下の方法で予約をお願いします。



- ① 予約をして来室する場合
 医務室の岡本先生に予約を入れてもらう、もしくは相談室のメールアドレス(soudanshitsu@daiichi-cps.ac.jp)へ予約の連絡を入れる。
- ② 直接来談する場合
 面接中以外は、直接学生相談室へお越しただいで予約状況を確認してください。

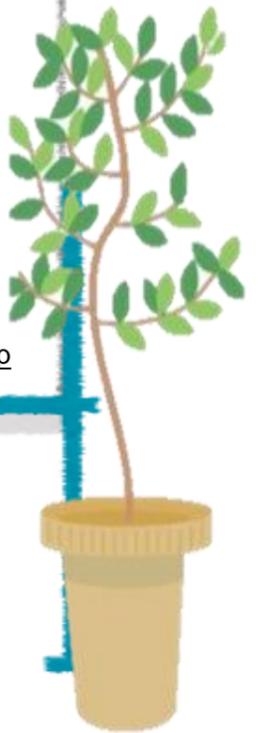
☆相談員 先生(火曜)、先生(木曜)、先生(金曜)の面接は指定の曜日以外で、相談室以外の場所でも相談を受けることができます。詳細は各相談員にメールにてお問い合わせください。

【学生相談室の開室曜日・時間：前期4月～9月】

月曜日	12:00～18:00	担当：藤元（臨床心理士，男性）
火曜日	13:00～17:00	担当：原口(k-haraguti ※) 男性
水曜日	13:00～19:00	担当：芦刈（臨床心理士，女性）
木曜日	13:00～16:00	担当：高口(hiro-k※) 女性
金曜日	13:00～17:00	担当：小山(s-koyama※) 男性

※開室時間以外の緊急な相談は、学生課にお問い合わせください

※メール送信時には@マーク以下を貼り付けてください。@daiichi-cps.ac.jp



本館 1F 医務室に入って
 左側に学生相談室
 (カウンセラー室)があります

発行：第一薬科大学 学生相談室
 〒815-0037 福岡県福岡市南区玉川 22-1
 電話：092-541-0161(内線 330)
 Email:soudanshitsu@daiichi-cps.ac.jp
 発行日：平成 30 年 6 月 18 日

