

自己紹介

カウンセラーの富岡光直(とみおかみつなお)です。臨床心理士として16年、公認心理師として5年間医療機関で働いてきました。公認心理師という資格が、皆さんが目ざしている看護師や理学療法士、作業療法士と同じ国家資格です。国家資格が出来て5年目で、それまでは臨床心理士という学会資格のような資格で心理療法を実践していました。

出身は群馬県で、富岡という名字から富岡製糸場を思い浮かべる人もいるかも知れませんが、関係はありません。子どもの頃から剣道を習っていました。息子が福岡の道場に入門したので一緒に稽古したら、福岡の子ども達はとっても強くて福岡は恐ろしいところだと思いました。

心理学の大学院の時に、自律訓練法という心理療法・リラクゼーション法に出会いました。なんだかこころの体操のような方法なのですが、心療内科でストレスの溜まっている人に指導すると、元気を取り戻していく様子を沢山目にしてきました。令和健康科学大学に赴任してからは、もしかしたらリハビリテーションでも使える方法なのではと密かに思い始めています。看護で用いられていることは既にあるんですよ。

カウンセリングを受けてみませんか

一人で悩んでいると、解決せず考えが進まないまま同じ事をくりかえし考えていることがあると思います。人に相談してみる、声に出してみると意外な発見があるかも知れません。学生相談室は安全な場所ですので、安心して話せる場所です。一方的な批判を受けたりだまされたりしない場所です。相談者の話した内容や秘密が外部に漏れることはありません。家族や教員に協力してもらう場合にも、相談者の許可をえてから話を進めます。カウンセラーは相談者とともに色々な角度から状況を眺めて、一緒に解決方法などを考えていきます。

学生相談室は大学という教育機関の一部ですので、皆さんの成長を見守るような気持ちで接していきます。大人への入り口に立つ皆さんが、社会人として飛び立っていくための準備を一緒にさせて頂くという意味です。日々の生活を送っていると、様々な困難に遭遇します。あることは簡単に乗り越えられても、あることにはへこたれるかも知れません。そうしたこと一つ一つを丁寧に乗り越えて行くことが、皆さんの成長につながり、経験値を高めると思いますので、その協力をさせて頂きます。

健康支援センター・学生相談室室長

特任講師 **富岡光直**