

京都光華女子大学カウンセリングセンター ご案内

当センターでは、さまざまなこころの不安・悩み、心理・発達的問題について、ご相談に応じます。なお、ご相談の内容について秘密は固く守られます。

申し込み方法 *必ず事前にお電話にてお申し込みください。(完全予約制)

電話番号 : 075-325-5281

受付時間 : 月～土 (祝祭日除く) 午前10時～午後5時

開室時間 : 月～金 : 午前10時～午後7時 / 土 : 午前10時～午後5時 (祝祭日除く)

料金 : (初回) 3,000円

(2回目以降) 個人面接 2,000円 / 親子並行面接 3,000円

面接時間 : 1回 50分

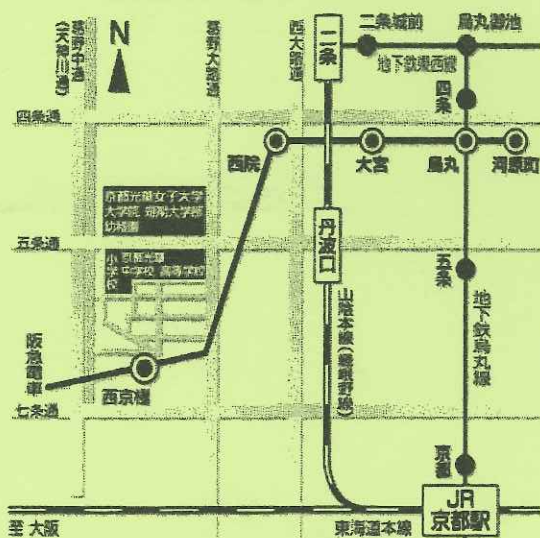
面接担当者 : 大学院生 (臨床心理学専攻)、研究生 (本大学院修了生)

専任カウンセラー、本学教員

*その他、詳細はお電話にてお問い合わせいただくか、下記HPをご覧ください。

URL : <http://www.koka.ac.jp/institution/counseling.html>

地図・交通機関ご案内



阪急京都線

「西京極駅」下車 徒歩7分

JR

京都駅からバス約25分
「光華女子学園前」下車 徒歩1分
京都バス…84系統
市バス…27・32・73・80・84系統

センター受付事務室

五条通 北側
京都光華女子大学内
慈光館地下1階

光華*こころの手帳

編者 徳田仁子

(大沼、木藤、高家、谷村、福永、堀井)

—第27号—

発行者 カウンセリングセンター長 長田 陽一

発行所 京都光華女子大学カウンセリングセンター

〒615-0882 京都市右京区西京極葛野町 38

こどもと女性のための相談室

光華*こころの手帳

第27号



京都光華女子大学

カウンセリングセンター

2019年10月発行

ご挨拶

秋色日毎に深まり、風もひんやりしてまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。おかげさまで「光華*こころの手帳」も27号を発行することができました。暑い夏が過ぎ、過ごしやすくなってくる季節の変わり目は、ふと疲れが出てきがちになります。心がモヤモヤしたり、心配事や不安を感じた時は、一人で抱え込まずに、ぜひお気軽に当カウンセリングセンターへお越しください。気持ちに寄り添い、少しでもお気持ちが楽になるお手伝いできればと日々研鑽を積みお待ちしております。



「今はわからない」

菅添 隆一 (本学教授・臨床心理士)

「不思議なことがいっぱい起きているけど、今はわからない。きっとそのうちにわかるでしょう。」とリサは息子宗介に言ったのですが、あれは半ば独り言のよな言葉でした。「崖の上のポニョ」の一場面です。

「不思議なこと」とは、5歳の宗介が海で人面魚と友達になったとバケツに入れて持ち歩いたこと。怪しい男がストーカーみたいにうろついていたこと。人面魚がバケツごと怪しい波にさらわれてしまい、「ぼく、守ってあげるって、ポニョと約束したのに」と、人面魚を守れなかったことで宗介が悔やみ続けていると・・・ポニョが人間の女の子になって嵐の海からやって来たこと、などです。

「今はわからない」ときに、わかろうとすることは無駄です。無駄どころか、事態はますますこんがらがります。そして、何よりも、「今できること」ができなくなってしまいます。

しかし、わかりたい気持ちをコントロールするためには相当のエネルギーが要るのです。そのエネルギーは愛する心から生じます。

リサは宗介の母として、宗介の好きなポニョを大切にします。ポニョを宗介と同じように、嵐の中から家に入れて、体を拭いてやる。「ポニョはお魚だったから濡れていないんだよ」と宗介は説明しますが、リサはバスタオルで拭いてやります。温かいお茶を飲ませる。食事を与える。(非常時ですから、チキンラーメンです。人間になったばかりのポニョは大喜び。)

リサは次に、自分が勤める老人介護施設ひまわり園の入所者達が心配になります。宗介に留守を託し、車でひまわり園に戻って行くのでした。

親の教育相談をしていると、自分の子どもが家に連れて来た不可解な、犬、猫、異性の友だち、などについて相談されることがあります。

「私が犬(猫)ぎらいなのを知っているのに、なぜ捨て犬(猫)を拾って来るのでしょうか」

と小学生のお母さんに質問されたことが何度もありました。思春期、ボーイフレンド(ガールフレンド)を家に連れて来ることについても、親が気に入る場合より、そうではないことの方が多い・・・悩んで相談するのですから、気に入らないケースなわけですが・・・。

「なぜか知りたい。しかし、いまはわからない。いつかきっとわかるでしょう」と、待つことができる人は、思いやりのある人です。

「思いやり」(共感性)は、「気づかい」と似ていますが、まったく正反対のところです。思いやりは相手中心のところです。気づかいは自分中心なのですから。「今わからないこと」を保留して今出来ることから始めると思いやりが出て来るでしょう。

大学院研究生コラム

私は一人で旅をすることが好きで、日々の生活に疲れたなど感じるとふらっと旅に出ます。(学生の頃ほど時間的なゆとりがないので機会は減っていますが...)自分の知らない場所、自分を知らない人たちの前では、いつもの自分である必要がなくなります。着飾ろうとすることなく、本来の自分になることができます。その感覚はとても心地の良いものです。日常生活の中で人はありのままで生きることを求めますが、その実現はなかなか難しいものがあります。それが場所を変えると簡単にできてしまうから不思議です。一方で、旅先では違う自分を演出してみることもできます。(私は普段は人の心に関わる仕事をしていますが、旅先で出会った人に「銀行員です」「オフィスレディです」などと言ったことがあります。)生きてこなかった自分を生きてみることができます。何にも縛られることなく、“なりたい自分になれる”というのは旅行のもつ最大の魅力だと感じています。余談になりますが、昨年ある小さな島に行った際、私は少しの間猫になりました。船の行き来もなくなり静けさに包まれた夜のことで。海を見ながらぼーっとしていると、どこからか猫たちが集まってきて会話を始めました。それを見て私も彼らの仲間になりたいと思ったのです。猫たちがどう思っていたのかはわかりませんが、そうすることがその時の私にとっては自然なことでした。自分が自由になれる場所があると思うとそれだけでなんだか嬉しくなります。今度はどこでなにになるのかな～(T)

