

## 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・発達の問題について、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(2020年10月現在は感染拡大防止のため1回40分)

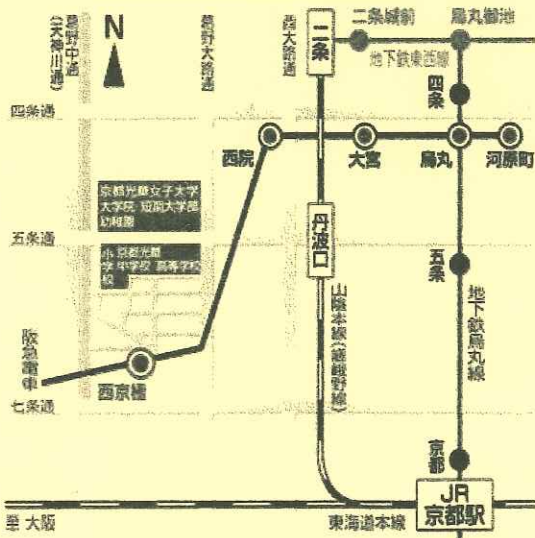
面接担当者: 大学院生(臨床心理学専攻)、研究生(本大学院修了生)

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

(伊藤・大山・小森・佐藤・中田・西村・吉田)

—第28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

## 子どもと女性のための相談室

# 光華\*こころの手帳

\*\*\*第28号\*\*\*



京都光華女子大学

カウンセリングセンター

2020年10月発行



## ご挨拶

枯れ葉舞う季節となりました。皆様におかれましても未曾有の災禍の中大変なご苦勞をされておられることと案じておりますが、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 28 号を発行することができました。これも皆様のご協力あってのことと感謝しております。長い自粛生活が続く、疲れ、心身の不調、心配事や不安を感じておられませんか？当カウンセリングセンターでは、皆様のお悩みについて一緒に考え、少しでも気持ちが楽になるようお手伝いできればと思っております。どうぞお気軽にご相談ください。

## 「他者の目を通して見る体験」

今西 徹 (本学准教授・臨床心理学)



いつだったか、見慣れた地元の風景をテレビ画面のなかに発見しました。なぜか見入ってしまいました。NHKの『プラタモリ』という番組で、普段特に何の感慨も持たずに眺めているはずの近所の山、道路、建物たちが、テレビに映ると、まるで別物のように感じられ、タモリさんが「この近くの魚屋のポテサラがうまいんだよね」と発言されると、「そうそう！」とうれしくなってしまう。これはいったいなんなのでしょう。テレビというものはすごい力を持っているとつくづく感じます。

テレビ画面を通してみると、見慣れた風景がいつもとはなにか違って見える。これはつまるところ、見慣れた風景という私的なものが、テレビによって公的なものに変換されたということではないでしょうか。なんの変哲もないと思われたものが、公的なもの、公共物、世界に広く共有されるものとなったとたん、新たな価値を与えられる。おいしいと思いつつ魚屋とポテサラという組み合わせに若干の違和感があったものが、むしろユニークですばらしいことなんじゃないか、と思えてくる。これは、いつもは内側から主観的に体験していることを、外側から客観的に、あるいは他者の目（たとえばタモリさんの目）を通して見る体験、とも言えるかもしれません。

突拍子もなく聞こえるかもしれませんが、カウンセリングも実はある意味同じようなことをしているのではないかと思います。人間は自分の悩みや苦しみは、自分にとっては非常に重く大きいことなのだけれども、基本的に無意味なものであり、特に他人にとっては何の価値もないものだと思います。そのために、深刻な悩みや苦しみは、人をいかんともしがたい孤独においや

り、そのことによって苦しみはさらに際限なく増大していくこととなります。しかし、それを誰かにしっかりと聞いてもらうなどして、「私の苦しみ」が誰かと共有されてある種公的なものとなったとき、その苦しみはなくなってしまいうわけではないけれども、以前とはなにか違って見える。「私の苦しみ」は人類に共通する普遍的な苦しみでもあるのだと思えた時、その苦しみは新たな価値を与えられ、この世界とつながりを持った物語となっていく。一方で、私と苦しみとの間に少し距離が生まれ、それを客観的に眺めることができるようになる。苦しみが癒されるということは、実はこういうことなのではないかと考えています。



## 大学院研究生コラム

私は大学生の頃、トイカメラというおもちゃのカメラに出会いました。トイカメラといっても色々な種類がありますが、私のトイカメラは緑色で“写ルンです”と同じ大きさのもの。そして何よりこのカメラの魅力はフィルムカメラというところ。1枚1枚納めるたびに枚数のカウントが進んでいきます。懐かしいなと思われる方も多いのではないのでしょうか。枚数カウントが0になるとカメラ屋さんに行って現像してもらう、このトイカメラが私にとっては衝撃的な出会いでした。私は物心ついた時から既にデジタルカメラが一般的で、カメラといえは度度も撮り直しがきくものだと思っていました。その為、デジタルカメラを使って撮ることに満足していた私のカメラさんはいつも満腹。その割に現像はパソコンで好きな写真だけ。撮ったらそれで満足でした。そんな私だったので、トイカメラを手にした瞬間、まず何とも言えない緊張感を味わいました。撮り直しはきかないというプレッシャー。それが一番大きかったです。シャッターを切ると安堵し、また緊張、その繰り返し。最初は緊張と安堵の繰り返しだった私の気持ちも次第に高揚感に変化していったのを覚えています。枚数のカウントが進んでいく度に達成感に包まれ、現像した写真はいとおいしくたまらなかつた。すべてが私の手によって生まれた作品。とつても嬉しかったのを覚えています。トイカメラと出会わなければ、こんな沢山のいとおいしい気持ちには出逢うことはなかつただろうな、と思いながら1枚1枚緊張感を持ってシャッターを切る。そしてドキドキ、ワクワクを感じながら写真屋さんへ持っていく。現像した写真を見て一喜一憂した後、アルバムに収納し、1冊目の私の作品集が完成しました。

それ以来、私の旅が始まる時は必ずトイカメラを私のお供として連れて行くようになりました。訪れた先で見つけた私のワクワクやドキドキ、キラキラなど沢山の宝物は必ずレンズ越しに納め、現像した写真に一喜一憂する。その後、その一喜一憂を他の人と共有する。その時間がたまらなく幸せです。写真は対象を写すだけのものではない、その時の撮影者の思いを映し出すものだと思います。そんな作品を生み出すために、私は私のトイカメラとこれからも沢山思い出を紡いでいこうと思います。(研究生 H)