

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(2021年5月現在は感染拡大防止のため1回40分)

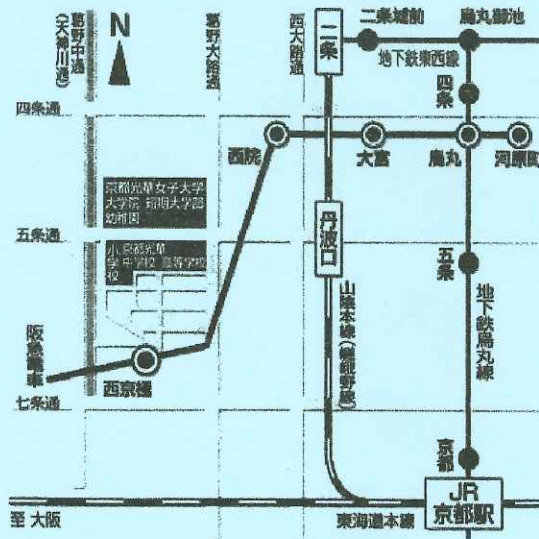
面接担当者: 大学院生(臨床心理学専攻)、研究生(本大学院修了生)

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…83・86系統

市バス…特27・32・73・80・84系統

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・西村・吉田・谷村)

—第29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29号



京都光華女子大学

カウンセリングセンター

2021年5月発行



ご挨拶

木々の緑が日ごとに色を深める季節となりました。コロナ渦の先の見通しがつき辛い日が続きますが、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 29 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。

自粛生活が続く人と会うことが少なくなり、何気ない会話のやりとりが減ってしまったことで、心身の疲れや不安をお一人で抱えてしまうことはないでしょうか？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。



「今ここで、あるがままに」

千野 美和子 (本学教授・臨床心理学)



新型コロナウイルス感染症拡大の中で、何気ないおしゃべり、ちょっとしたお茶会もできなくなりました。そこで大きなことに気づきました。そんな小さな当たり前のことが私たちの心をずいぶん癒してくれていたのだということに。

感染防止のため、ソーシャルディスタンスを取るよう求められ、直接的な接触や、会食ができなくなりました。物理的に距離を取ることは、心のふれあいをもできなくしているようです。逆に言えば、身体接触、一緒に食事をするということが、実は心理的距離を近くして大きな心のつながりを作ってきたのです。今後新しい形の心のふれあいを作っていかなければなりません。

この状況の中で一層加速しているのがネットを通しての関わりです。日常的にはラインなどの SNS での交流が盛んになっています。直接会わなくても情報交換ができる便利なツールです。しかし、使い方を間違えると大変なトラブルにもなります。また、相手の返信いかんによってはこちらが不安になったり傷ついたりもします。私たちは対面の場合、表情や態度、会話のイントネーションなどちょっとしたニュアンスの違いを受け取り、お互いに調節しあいながら交流をしています。ネットでは文字情報のみで他の情報が欠けているために、わからない情報を自分の想像で埋めて誤った理解をしてしまい、場合により文字と文字の応酬がエスカレートしてしまうのです。

コロナ状況の先の見えない中、いろいろなストレスで不安やイライラがつつてしまいます。その状況が焦りや被害感を大きくして、相手から来た文字情報にマイナスの意味をつけ加えてしまうのかもしれません。

それらを少しでも防ぐために、できるだけ丁寧な言葉を添えて文字情報を相手に送るよう心掛けてみましょう。そして、相手から来た文字情報を見てすぐに反

応せず、少し時間をおいてもう一度読んで、それから返信するという距離化が必要なのかもしれません。

そして、自分の心の不安やイライラを少しでも軽くするための工夫が必要です。自分が不安やイライラを意識した時、大きく深呼吸をしてみましょう。少し不安な気持ちを横に置いておくことができます。そして、その気持ちに良い悪いの判断をつけずにそのまま受け取ってみましょう。今ここにいる自分があるがままに。

発信するとき、深呼吸をして、相手だけでなく自分もホッとできる素敵な返事をしてみませんか。

大学院研究生コラム



新型コロナウイルスの流行に伴う外出自粛によって、現代の人々は家で過ごす時間が増えています。ニュースによると、家での時間が増えた分、より魅力的な家で快適に過ごしたいなど、人々の家に対する考え方が変化しているようです。実際、「お家居酒屋」や「お家カフェ」など、「お家〇〇」という言葉をよく耳にするようになり、外出できない分、今まで外で行っていたイベントなどを家の中に取り入れることで家での生活を充実させようとする人が増えています。私自身も家での時間を充実させたいと思いながら生活しているのですが、私が最近熱中しているのが「お家グランピング」です。

グランピングとは、「優雅な」「魅力的な」などの意味を持つ "glamorous" と camping を合わせた造語です。グランピングは手ぶらで参加でき、大自然の中でホテルのようなサービスが受けられる豪華で優雅なキャンプである点が特徴です。以上を住み慣れた我が家に取り入れるのが「お家グランピング」です。私は「お家グランピング」をする際に、小さなテントと気分を上げるための装飾を用意して飾りつけます。テントを置くことで家の中にいながらまるで外にいるかのような体験ができますし、家という守られた空間にもう一つ家があるという不思議な感覚にとってもワクワクします。テントの前にテーブルを設置し、卓上コンロでチーズフォンデュをしたり、マシュマロを焼いたりするだけで気分はキャンプ。電気を消して、壁に設置したイルミネーションライトを照らしたり、プラネタリウムを用いたりすれば、大自然の夜のような素敵なひとときが過ごせます。自粛で窮屈に感じていた家が全く別の世界に変わるので、ここも身体も解放されるような体験ができ、家での時間が充実したものになります。プロジェクターで映画を見るのも非日常感があって素敵かもしれませんね。思うように活動できない状況の中で、知らず知らずのうちに身体もここも窮屈になっている人も多いように感じます。毎日過ごす家で体験するワクワクやドキドキの感情はそうした窮屈なところを軽くしてくれるのではないのでしょうか。少しでもところが軽くなるようなキラキラした時間を、私はこれからも住み慣れた家の中で切り取っていきたいと思います。(研究生 O)