

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) 3000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)

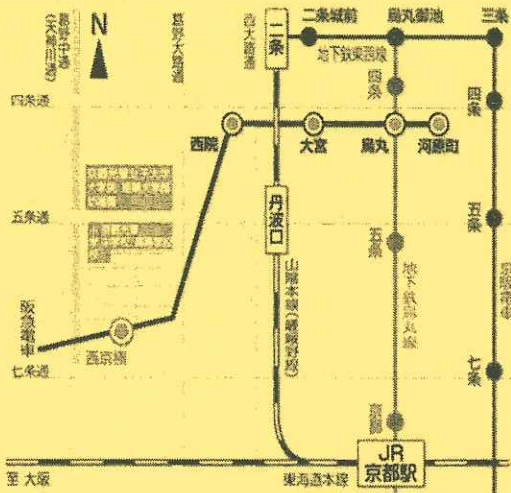
面接担当者：大学院生(臨床心理学専攻)、研究生(本大学院修了生)

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：<https://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

京阪バス---21・21A・27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

(金市・霜崎・直島・森)

—第30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30号

令和3年10月発行

京都光華女子大学カウンセリングセンター

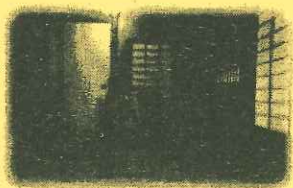


ご挨拶

ひんやりとした秋の空気が心地よく感じる季節となりました。栗やさつまいもなどのスイーツにも心惹かれます。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」も第30号を発行することが出来ました。何かと忙しい日々を過ごす中で、一日の終わりにこころの疲れを感じることもあるかもしれません。当カウンセリングセンターでは皆様のお話をお聞きして、少しでもこころが軽くなるお手伝いできればと思っています。どうぞお気軽にご利用下さい。

さまよう心にふり回されないために ～ネガティブに傾きやすい心の性質～

たにもと たくろう
谷本 拓郎 (本学講師)



私たちの頭の中では、いつも、休みなく、様々な思考や感情が動き回っています。今、この文章を目で追いかけてながらも、頭のどこかでは「今日のお昼ご飯のトンカツは美味しかったなあ。」とか「あっ、メール送るの忘れてた・・・」など、目の前とは別のこと、過去や未来のことをあれこれ考えているかもしれません。

心は、実に「おしゃべり」で「やんちゃ」です。望んでもいないのに、勝手にあちこち活発に動き回り、いたずらしてきます。そんな心の性質は、「モンキー・マインド」と呼ばれます。モンキー(サル)が予想できないほど素早い動きで木から木へと飛び回るように、心も、私たちが自分でコントロールできないほど素早く動き回り、あちこちへさまよいます。こんな心の働きの一つの例として、「空想」があります。

街を歩いていて、ある音楽が聞こえてきました。それは中学生の頃、音楽の授業で歌ったことがある曲でした。そうすると、ある音楽の授業を思い出し、みんなが歌っている中で、特に熱心に、きれいな声で歌っている同級生の姿が頭の中によみがえりました。すると、次にはその同級生と遠足でしゃべりながら歩いた光景が出てきました。

このように、何かの情報に刺激されたり、刺激されなくても唐突に思い浮かんだりすることがあります。特に、スマートフォンなどで多くの情報に簡単にアクセスできる現代では、常に心が刺激され、一層忙しく心が動き回ることになるのです。

嫌なことがあると、もはや解決したことで、その後長い間、悩み苦しむことがよくあります。ネガティブな記憶や感情ほど、心はこちらの意思にお構いなしに走り回るのです。

心は、外からの情報や内側の記憶を燃料にして動きますが、特に私たちが好まない、不快な記憶や感情をエサにすると、暴走するのです。そのため、私たちは、心がこれだけ好き勝手な行動をするものだと理解した上で、ネガティブな空想に陥らないように対応することが大切です。

好きなこと、心地よいこと、快適なことで気晴らしするのも良いですが、今の自分、目の前の事柄へ注意を向けて、空想から脱出することが大切です。このような「今の自分の状態に注意を向けて、観察すること」を心理学では「マインドフルネス」と呼ばれています。このマインドフルネスの力をトレーニングすることで、つらい気持ちにとらわれずに、むしろ回復することもできるため、様々な心理ケアで取り入れられています。

心はさまよいやすく、思うようにならないものです。馬車のように、自分の心にたずなを取り付けて完全にコントロールすることはできませんが、心がこれだけ「やんちゃ」に動くものだと知っておくだけでも、ずいぶん気持ちは楽になります。コントロールできないこと、つらい気持ちに振り回されることは、あなたが悪いわけではないのです。心の性質です。そのことをしっかりと理解した上で、自分の心が特に暴れる燃料が何かをわかると、よりよいですね。

大学院研究生コラム

私は、小さい頃から空を見るのが大好きでした。雲の形や空の色から想像を膨らませて、よく物語を作っていました。歩きながら眺めていると、進んでいくにつれてまた違う空模様が見えたり、時間が経って雲の形が少し変わって別のものになっていたり、何度も空を見ては想像することをとても楽しく感じていました。私にとっての空は、たくさんの物語を見せ、いろんな世界に繋げてくれる存在でした。

ある時、世界中の人達が同じ空を見上げていて、それなのに違う空模様を見ているのだと気づき、ワクワクとした気持ちを抱きました。私には遠くに住んでいて会えない友だちや家族がいたので、一つ空の下と思うと嬉しく感じていました。それから、寂しい時や心細い時は空を見るとなんだか励まされているように感じるようになりました。

ふと、最近空を見上げていないことに気がつき、見上げてみました。最後にちゃんと見ていたのはいつだったのか、思っていたよりも夏の空模様で驚きました。いつの間になんか夏らしい大きな雲のある青々とした青空になったのかと。記憶にある春の空を思い出し、時の流れを感じました。しばらく見ていると、小さい頃に感じていたワクワク感と安心感を思い出してきました。それからまたよく空を見るようになりました。暗い気持ちの時は下を向きたくりますが、暗い気持ちの時こそ、空を見上げて元気をもらいながら歩いていきたいと思います。(研究生 T)