

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、さまざまなところの不安・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(2022年10月現在は感染拡大防止のため1回40分)

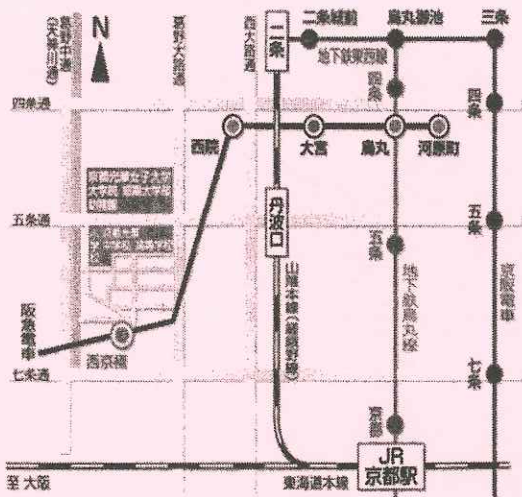
面接担当者：大学院生(臨床心理学専攻)、研究生(本大学院修了生)

専任カウンセラー、本学教員

\*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—第32号—

編者 徳田 仁子(位田・酒井・平井・山崎・吉田)

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

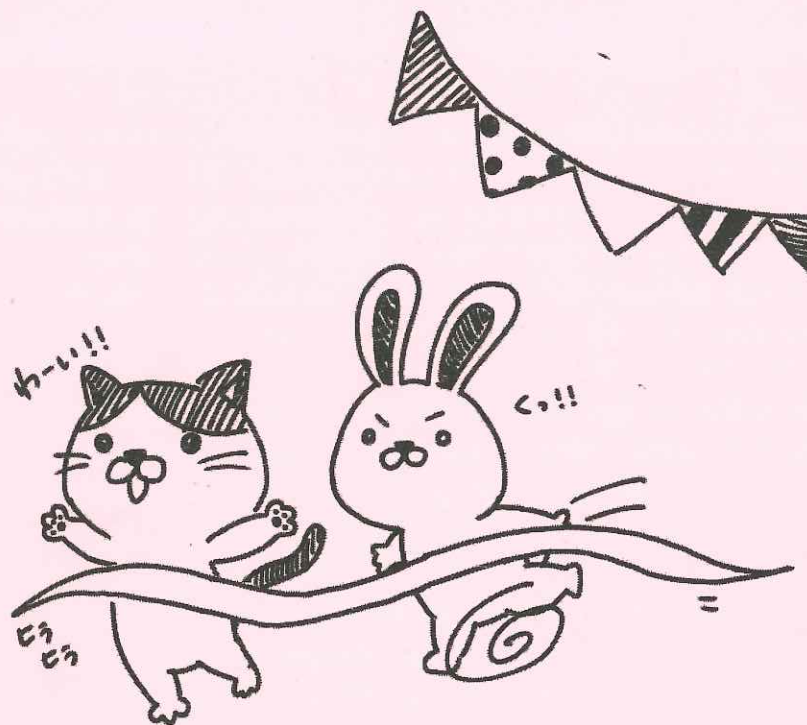
〒615-0882 京都市右京区西京極葛野町38

こどもと女性のための相談室

# 光華\*こころの手帳

第32号

令和4年10月発行



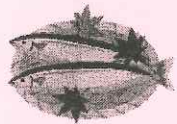
京都光華女子大学カウンセリングセンター



## ご挨拶



夏の暑さを乗り越え爽やかな秋晴れの続く季節になりました。食べ物、読書、芸術など秋は魅力にあふれています。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32号を発行することができました。何かと忙しい日々を過ごす中で心身の疲れ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を伺い、少しでもこころ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。



## 気ばたらき文化の功罪

心理学科 鳴岩伸生

ここ数年、心理臨床を直接教えてくださった著名な先生方が亡くなられることが続いた。多くの先生が80代でいらしたので、天寿を全うされたのだと思う。少し前まで、自分はまだまだ若手と思っていたが、よく考えてみると、年齢だけは、もう十分、中堅の域に達している。中身の方はと言えば、いつまで経っても年齢に追いついてこないが…。

2022年8月、精神科医の中井久夫先生が亡くなられた。88歳であった。学生の頃、幸運にも先生の集中講義(3日間)を受ける機会に恵まれたものの、私にとっては、ほとんど著作を通じてしか知らない偉大な精神科医である。中井先生と言えば、統合失調症治療の精緻な研究、風景構成法(描画を用いた心理療法の一つ)の考案、阪神大震災における心のケア、海外の重要な専門書の翻訳など、様々な業績(社会貢献)が頭に浮かぶが、心理療法に携わる私にとっては、患者さんの目線に立った精神科診療のできる名医であり、丁寧な観察や豊かな感受性に基づいた濃やかな関わりとはどのようなものかに気づかせてくださる大きな存在であった。

私は、休業中の方の心理支援や復職支援に関わることがあるのだが、中井先生は、40年も前に、日本の「気ばたらき文化」が患者さんの社会復帰にとって高いハードルとなっていることを指摘されていた。日本の職場では、会社の上司に気配りをしたり、お客様に気の利いた対応をするなど、「気ばたらき」ができることが美德とされる。一方で、精神疾患からの回復には、休息が必要であり、たえざる緊張と目ざとさが強いられる「気ばたらき」を行うことは、治療的には有害とさえ言える。「気ばたらき」が悪いわけではないが、日本では「働く」者に「気ばたらき」を求め過ぎるため、気を利かせられる状態にない回復途上の人にとっては、それができないことで自分を責めたり気疲れしたりして、復職が余計に難しくなるのである。この文化は、今も日本の職場に受け継がれているように思われるし、

また、私たちもお客の側に立った時に、職業人に「気ばたらき」を求めるのではないだろうか。

日本では、様々な産業で人手不足が生じ、育児・介護との両立や過労死の抑止等の観点から働き方改革も推進され始めている。これからは、「気ばたらき」の美德は大事にしながらも、様々な事情や背景をもつ人たちにも働きやすい、気疲れしない社会へとシフトチェンジしていくことが必要であろう。その実現に向けて、まずは、私たち一人ひとりが、自分自身の中にある、自分や相手に「気ばたらき」を期待する気持ちをちょっとゆるめて、自分を楽にしていくことから始めてみてはどうだろうか。



## 大学院研究生コラム



みなさんは疲れたと感じた時、どんなことをしますか？

音楽を聴いたり、沢山寝たり、誰かと会ってお話をしたり、趣味に没頭したり…いろいろな方法でリフレッシュされる方がいらっしゃるのではないのでしょうか。

私はというと、疲れた時には、自然豊かな場所に足を運んで、ゆったりとした時間を過ごすのが好きです。ぼーっと木々を眺めながら風の流れる感じると、少しずつ心が穏やかになり、身体もほぐれていくような気がします。そして、そんなほっと一息つけるような場所を見つけることも、私のちょっとした楽しみだったりします。

ここで少し、私にとっての京都おすすめスポットをご紹介しますと思います。その場所は、北山にある京都府立植物園です。忙しい日々の中で自然に囲まれないと思ってもなかなか難しいのですが、植物園に行くと自然が感じられる他、季節の変化を身近に感じることができます。四季を通じて色々な景色を見せてくれる場所なので、ふと訪れたいくなります。興味がある方は是非行ってみてください。

また、自然に触れるだけでなく、友達と会って話す時間も私にとっての大切なリフレッシュ方法です。ですが、コロナ禍になり、人と対面する機会が減ったことで、人と会うことへのハードルが高くなったと感じています。画面越しに会話するのは実際に会って話すよりもどこか物足りなさを感じたり…色々な新しい経験をする中で、人と顔を合わせて話すことの大切さを知りました。まだまだ何かと不自由なことはありますが、友達と会って話す時間も大切にしていきたいなと思います。

今回は私のリフレッシュできる場所や方法についてお話しましたが、リフレッシュ方法は人それぞれだと思います。みなさんも自分にとってのリフレッシュ方法、大切にしてくださいね。(Y.M)