

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

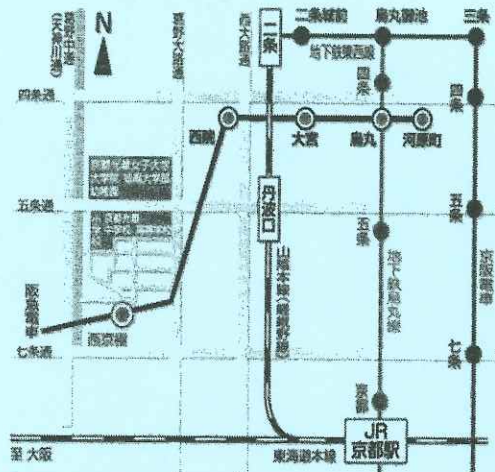
面接担当者：大学院生(臨床心理学専攻)、研究生(本大学院修了生)

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33号—

編者 徳田 仁子(高橋・西村・古川・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

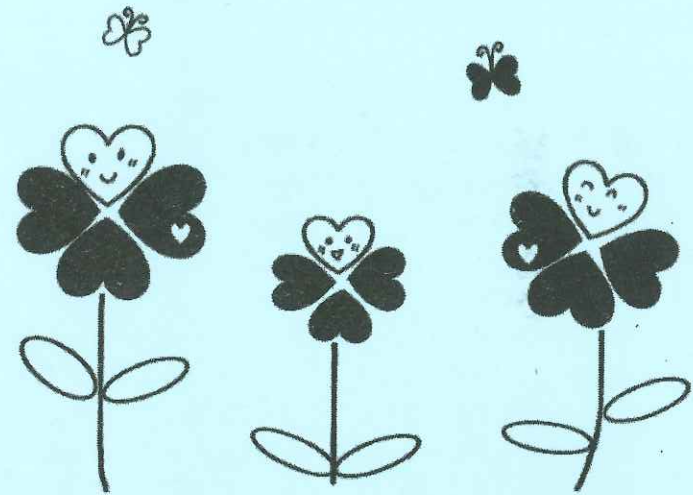
〒615-0882 京都市右京区西京極葛野町38

こどもと女性のための相談室

光華*こころの手帳

第33号

令和5年5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



青葉を吹き渡る快い風が吹く季節となりました。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」も第33号を発行することが出来ました。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が出来ればと思っております。ご本人様のお困り事、お子様の相談、職場の人間関係、家族問題などさまざまな相談を多くの方にご利用いただいております。お一人で悩まずに、どうぞお気軽にご利用ください。



希望を支えるもの



心理学科 長田 陽一

子どもがお気に入りのぬいぐるみと一緒に眠りにつく。こんなありふれた日常のひとつコマに、人の心について汲みつくせないほどの重要な発見が満ちあふれています。

ぬいぐるみや毛布やタオルなど乳幼児が強い執着心を抱く対象(物)のことを、精神分析学者のウィニコット, D.W. は移行対象(transitional object)と呼びました。移行対象には特別な意味が与えられます。特に不安な時にはぬいぐるみを抱きしめようとしますが、ウィニコットはこのような行為について、子どもが母親からの分離の過程で、移行対象は安心させてくれる母親の象徴的代理となっていると考えました。

ウィニコットによれば、現実の世界に慣れるにつれ子どもにとって移行対象は必要でなくなっていくます。他方で喪失を乗り越えようとする子どもの心のありようは、遊びや創造活動ひいては人の健康な心の基盤になると考えられています。たとえば、ままごと遊びでは主観(私はママ)と客観(私は4歳の女の子)が入りまじった世界でストーリーが展開しますが、大人にとっても主観と客観の中間領域において心は最大限の創造性を発揮するのです。

哲学者のデリダ, J. は、付加的で二次的なものが実は本体の内的充実を支えていること、そして内部はそれに破壊される危険に絶えずおびえていることを、代補(supplément)という概念を用いて明らかにしました。極端なことを言えば、善は善であり続けるために悪という代補を(その危険に不安になりながら)必要とするのです。同じように、健康は不健康を、自然は人工物を、道徳は非道徳を、自己は非自己を、代補として必要としている。自分が自分であるために、強力な代補の構造がいたるところに、しかし誰にも気づかれず作動しています。こう考えると、付加的で二次的なものは本体と切り離せないし、本体とそこに後から付け加わった(ように見える)物事を明確に区別することもできなくなってきます。

子どもだけでなく私たち大人も、奇妙なものに執着したり、無駄に思えることにお金を使ったりします。趣味がそうですし、推し活やサプリメントもそうです。移行対象のように不安に揺らぐ気持ちを安定させたり、不完全な自分を補ったりするために、私たちはいろんなものに頼っています。むしろそれは私たちが自分らしく生きるためになくてはならない代補です。しかし同時にそれは、アルコール依存や薬物依存のように自分の心を破壊する危険な代補でもあるのです。(※今回は誌面の都合で紹介できなかったのですが、酒井駒子さんの絵本「よるくま」には移行対象と代補の逆説がとてもよく表現されています)。

欲望のイメージネーションが終わりを知らないのは、自分らしくなろうとして、はるか昔に失った何かをいつも無意識のうちに追いつけているからなのかもしれません。私たちは皆、お気に入りのぬいぐるみを心の中にずっと持ち続けているのです。



大学院研究生コラム



私は甘いものが好きで、忙しかったりしても甘いお菓子を食べると少しほっとした気持ちになります。外を歩いていても甘い匂いに引き寄せられることがあります。また、たくさんのお菓子を前にして、どれにしようか選ぶときも楽しく感じます。子どものころは時々お菓子づくりをしていました。特に印象に残っているのはケーキづくりです。まずスポンジを焼いて、スポンジの間に生クリームとくだものを挟んで最後にデコレーションしました。デコレーションがなかなかうまくいかず形が崩れたりしましたが良い思い出です。

久しぶりに何かお菓子を作ろうかなと思い、型抜きクッキーを作ることにしました。お菓子の材料売り場に行くと、アラザンやきれいな色のカラースプレーなどがあり、手に取りました。クッキーの生地をつくり、花やハート、動物などの型で抜いていきました。そして飾り付けをしたいと思ったものにはアラザンやカラースプレーなどをのせていきました。型で抜くことや飾り付けは遊びのようにも感じ、楽しくてわくわくしました。焼きすぎて焦げてしまったものもあって少し残念でしたが、焼く時間を調整して、最後に焼いた分が一番きれいに焼きあがりました。焼きあがったクッキーからは香ばしくて甘い匂いがしました。このいい匂いは私のお菓子づくりの楽しみの一つです。いろいろな形で見た目にも楽しいクッキーが出来上がり、サクッと軽い食感でおいしかったです。

日々生活していて余裕がなくなりそうになることもあります。今回やってみてお菓子を作っている時のわくわく感っていいなと感じました。お菓子の本のページをめくっていると他のものも作りたくなってきました。これまで作ったことがないお菓子を作ることに挑戦してみたいなと思っています。皆様は好きなお菓子はありますか? くだものや野菜が使われていたり、イベントに関係したものだったり、お菓子から季節を感じることもあります。忙しい日々の中でお菓子とお茶でほっと一息つくのもいいかなと思います。(M.H)