

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

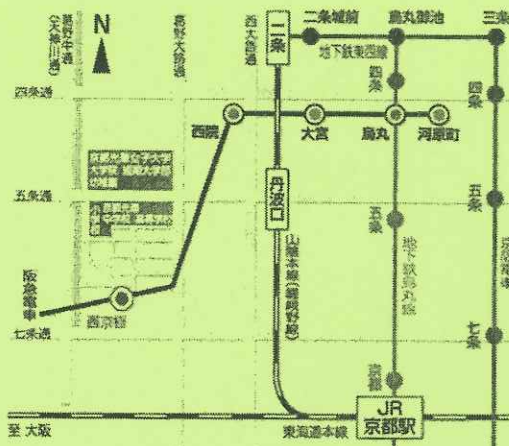
面接担当者：大学院生(臨床心理学専攻)、研究生(本大学院修了生)

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

京都駅から市バス73系統 約25分

「光華女子学園前」下車 徒歩1分

京都バス---81・83・85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34号—

編者 徳田 仁子(隅田・倉田・徳山・服部・村上)

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34号

令和5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

木々の葉が日増しに移ろい、秋風をうけ舞い始める季節となりました。皆さま、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34号を発行することが出来ました。

夏の暑さが尾を引くような毎日が続いてきたように、皆様の心身の不調や疲れも積み重なってはいませんか？当カウンセリングセンターでは皆様のお悩みについて共に考え、少しでもこころが和らぐようなお手伝いが出来ればと思っております。

どうぞお気軽に当センターをご利用ください。



「自分を知る」ということ



心理学科 今西 徹

カウンセリングの目的は、「自分を知る」ことである、という言い方をしてもいいかと思えます。もちろん、何らかの悩みや問題があって、それを解決しようとするのがカウンセリングを始めるきっかけとなることが多いのですが、そこで得られる体験というのは、究極的には「自分を知る」ということなのではないかと思うのです。

自分のことなんて、自分が一番わかっている、これ以上知ることなんてないだろう、と思われるかもしれませんが、しかし、我々が知っていると思っていることで、「本当に」知っていることというのは、意外なほどに少ないものです。

たとえば、我々は自分がいずれ死ぬという事実、人生にはいつか終わりが来るということ「知って」います。しかし、「本当に」知っていると言えるでしょうか。生きている人で、死について本当に知っている人は、まずいないと思われます。生きている人である限り、おそらく実際に死を経験したことはないでしょうから。知識として、そういうことがあると知っているだけなのです。しかし、その知っている程度については、かなり個人差が大きく、様々に段階があるものと思われます。我々は長い人生を通して、様々な経験をしたり想像力を働かせたりすることによって、少しずつ死ということについて理解を深めていくと思われます。それは同時に、生について、生きるということについて知を深めていくことでもあると思われます。

同じように、自分について「本当に」知っていくというのは、やはり人生をかけた大仕事であり、大変なことです。自分はどうしようもなく、このようではいけないといった、痛いほどに思い知るような経験を繰り返しながら、我々は自分について知っていくのではないのでしょうか。これは大変なことですが、非常に貴重なことでもあります。人生では、

色々な苦しみ、不条理に出会うことも多いですが、それらをすべて、自分を知ることにつなげていけるのであれば、それは豊かな人生を歩んでいるということにもなるのではないのでしょうか。

カウンセリングではそのお手伝いをさせていただきます。別にカウンセラーが「知っている」わけではありません。ただ、自分を知るためには、自分をありのまま投げ出すことのできる相手を必要とするのです。思いを誰かに話したり、ぶついたりしてみることで、初めて自分自身の輪郭というのはつかめてくる、不思議と人間とはそういうものであるようです。カウンセリングをそのような手段として、人生で取りうる選択肢の一つに入れておいていただけたら幸いです。



大学院研究生コラム



高校生くらいの頃にふと気づいたことが、最近またよく思い出される。読書は自分を調律するもの。このことに気づいてからは、読書を通じて自分がいまどんな状態にあるのかを意識しやすくなった。

小さいころから本を読むことが好きだった私は、常に1冊は本を持ち歩き、隙さえあれば本を開く。そんな私にとって読書というのは生活の一部になっている。しかし、本を開くだけで内容が頭に全く入ってこず、ページが進まないという現象がしばしば起こる。そんな時は、どうしてだろうかと考えてみる。すると、本ではない何か別の事が気がかりであったり、単純に睡魔が襲ってきていたりする事に思い至る。読書を通じて、自分のいまの状態を意識化できる。

たいていは、漠然とした何かに追われて、迷子になっている。読書をしている余裕なんてないのだ。だから、逃げる。私の場合は、自然の中に逃げる。自然豊かな場所では、人間もまた自然とともに生きていることが実感でき、時間が自然の流れに沿ってゆっくりと流れているように感じられる。その空間に身を置き、五感を存分に活用する。目で見て、耳で聞いて、鼻で香り、口で味わい、身体で触れる。さらに、その時に心で感じるものを味わう。そうしていると、自分という存在の輪郭を捉えやすくなってきて、おのずと落ち着きを取り戻せる。自分はいまどこにいて、どこへ向かうのか、落ち着いて考えられる余裕が戻ってくる。好きな読書もまたできるようになる。

自分のいまの状態に注目し、戦略的な撤退、落ち着いてからまた行きたいところへと歩き出す。人間、やはりずっと走ってはられない。時々大きく息を吐いて、力を抜いて、全てを投げだして、いまの自分に合うように調律することも大切なのだろう。これを最近よく思い出すという事は、自分もまた調律の時期なのかもしれない。

(研究生 M.S)