

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35号—

編者 徳田 仁子(浅野・尾上・杉本・竹内・平松)

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

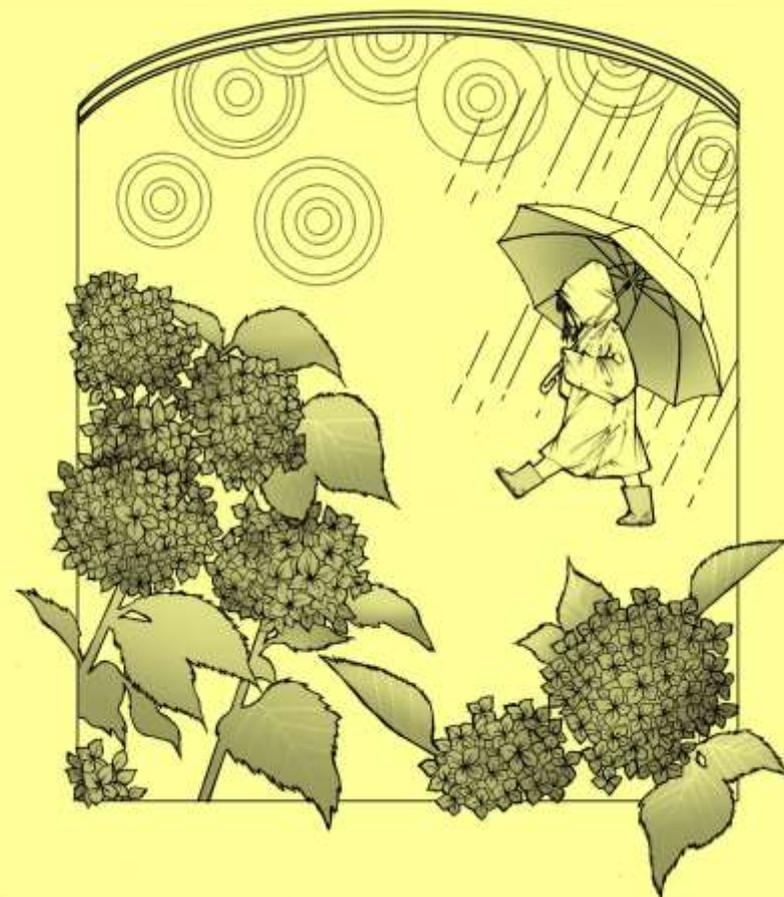
〒615-0882 京都市右京区西京極葛野町38

こどもと女性のための相談室

## 光華\*こころの手帳

第35号

令和6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

瑞々しい新緑に目を奪われ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 35 号を発行することが出来ました。

環境の変化や移ろいゆく日々の中で、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、少しでもと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。



## 効率重視の社会の中で



心理学科 大谷多加志

現代は「タイパ」「コスパ」が重視される時代だと言われています。「タイパ」とはタイムパフォーマンスの略で、できるだけ省時間で効率よく成果を挙げることを指します。例えば、映画や動画などを視聴する際に、1.25 倍や 1.5 倍の速度で視聴することでより短時間で見終わることができます。同じ情報であれば効率よく短時間で得られる方がよいというのは、ひとつの考え方として十分納得できるものだと思います。

一方で、効率的で合理的であることが「良い」とされる社会の中で、非効率的なことや、不合理なことに対してストレスを感じやすくなっている気もします。予約なしで行列に並ばされることにイライラしたり、Web システムのエラーで二度手間をかけさせられると心底腹立たしく感じたりもします。

また、非効率や不合理の塊と言えるのが、「子ども」や「子育て」です。ごはんを食べさせるだけで 30 分、1 時間かかったりもしますし、眠いなら早く寝てくれればいいのになかなか寝つかず、寝かしつけに 1 時間…ということも日常的だと思います。「タイパ」「コスパ」に慣れた大人の感覚からすると、大きなストレスを感じる場面になっています。ですが、見方を変えれば、私たち大人が持っている価値観や常識を見直す機会をもらっているとも考えることもできそうです。子どもは一生懸命遊んで、一生懸命食べて、一生懸命寝ます。その姿を見ると、生きているということはそれだけですごいことなんだと、改めて教えられるように感じます。

人生においては効率的な方法を追求することが、必ずしも幸福にはつながらな

いこともあります。休日の過ごし方として、スキルアップのための勉強に時間を割くことはとても有意義で素晴らしいと思いますが、それと同じくらい、何気なく近所を散歩することも、日向でウトウトすることも、ペットの猫と戯れることも、とても豊かな休日の過ごし方だと思います。けれど、これと言って何もしなかった休日を「一日を無駄にしてしまった…」と感じてしまったりすることもあるのではないのでしょうか。他者の視点や社会的な評価とは関係なく、ただ自分の心にしたがって、今の自分に必要な時間を過ごすこと。簡単なようで、現代社会の中では思いのほか難しいことになっています。カウンセリングで「悩み」や「葛藤」と向き合う時間を持つことも、効率や合理性とは縁遠いものでありますが、ひとりの人が自分の物語を生きる上で、とても大切な営みであると思います。



## 大学院研究生コラム



私は幼い頃から、空想にふけることが好きでした。特に絵本を読むのではなく、絵だけを眺めて自分なりの物語を考える—そういうことをよくしていました。作家が描こうとした物語とは全く別な物語になっていたと思いますが、別の世界を想像し心が自由になることが楽しかったのだと思います。大学時代では、美学の授業でグスタフ・クリムトの『接吻』に出会ったときは、時の流れが止まったような感覚になりました。その絵を見たときは、まるで、夢の中にいるような感覚に包まれていたのだと思います。美しい花園にひざまずいて抱き合う恋人たちが描かれています。恋人たちは、黄金の衣装を身にまとい、恋人から口づけをされている女性は幸せに満ちた表情を浮かべています。お互いの愛を感じ合う幸福の瞬間ですが、その恋人たちの背後は崖なのです。輝く黄金の衣装と女性の幸せそうな表情は、当時の私にはとても「情熱的」に感じられたのだと思います。しかし、その幸せな瞬間が断崖の前に描かれていることから、その幸福は永遠ではないことを意味しているのだと思いました。崖の存在が、幸せな時間の儚さをより際立たせているように感じられました。一枚の絵を見るだけで、全く異なる世界を感じることができます。また、描かれていない物語を想像することで感じることは、小さい頃から変わらず、私の心を自由にする方法だったのかもしれない。

(研究生 Y.F.)