

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

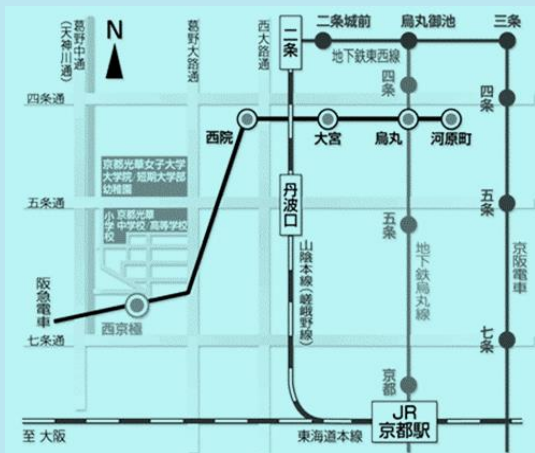
面接時間:1回50分

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36号—

編者 徳田 仁子(青池 小谷 田中)

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36号

令和6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



日中は日差しが厳しいですが、朝晩はすっかり涼しくなりました。夏から秋へと本格的に季節がバトタッチしたようです。秋は雲や月がきれいに見える季節ですね。

ベランダや外に出て、たまにはじっくりと空を見つめるのもいいですね。

おかげ様で「光華・こころの手帳」も第36号を発行することができました。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。

歩くこと

心理学科 千野美和子



私はほぼ毎日椅子に座る生活をしていました。仕事以外でも食事する、テレビを見るなど座りっぱなしです。その生活が当たり前でしたが、ある時この座り続ける生活は身体によくはないのではと気がつきました。どれだけ立って動いているのかと数えてみると本当にわずかな時間しかありません。寝る以外のほとんどの時間を座っているのかと思うと恐ろしいくらいです。これではいけないと思い何か身体を動かすことができなかと考えました。そこで思いついたのが歩くことです。ウォーキングというほどオシャレなものではないですが、とにかく歩くことにしました。

歩き続けていると気持ちがスッキリして元気になることが分かりました。頭の中にぐちゃぐちゃもやもやしたものがあっても歩いていると少しずつ頭の中が整頓されていく気がします。歩くというとても単純な運動が実は心にも良い影響を与えるのだということが分かりました。

どれだけ歩いたか、スマホの万歩計を見るのが楽しみになりました。たくさん歩けた日はうれしいのですが、あまり歩けない日は落ちこんでしまいます。そのうち万歩計を見て一喜一憂するようになりました。スマホの万歩計を頻繁に見るのが癖になり、歩きながらさっき見たばかりなのにまた見て「歩数が増えていない!」とイラついてしまいます。歩数ばかりに気を取られてしまいました。

でも数字はどんなに頑張ってもどこかで頭打ちです。そこで結果である歩数のある程度は目標にするけれど、「歩くこと」そのものをじっくりゆっくり体験しようと考えを改めました。歩くことを通して、自分の身体の感覚に注意を向けようと思いました。つまり、頭で何かを考えないようにして歩くことだけに集中しようと思いました。やってみるとなかなかうまくいきません。歩くことに意識を向けようと思うのに、かっぴん考えが湧いてきます。あれこれ考えている自分にはっと気がついてまた歩くことを意識するようにする。そ

ういうくり返してですが、歩くことそのものを楽しみにしていこうと思います。

歩くことに意識を向けるといろいろなことに気がつきます。歩くことが「気持ち良い」と感じる時があれば、「しんどい」と感じる時もあります。身体の声聴く一つのバロメーターにもなります。そして、身体の声聴くことが心臓の声を聴くことにも繋がっています。

大学院研究生コラム

光華・こころの手帳を手にとって下さった皆様の“こころの手帳”には、どんなことがかかれていますか?懐かしい風景や楽しい思い出でしょうか。もしかすると、日々のストレスや悩みで埋め尽くされているかもしれません。つらい毎日が続いていると、楽しかったはずの思い出も、美しかったはずの景色もどこか色あせて見えてしまうかもしれません。そうした忙しい日々では、一度見えなくなった懐かしい景色を思い出そうとしてもなかなか思い出せなくなるものです。

ところである時、「ピーナッツバターのおいをかぐと認知症かどうかわかる!」なんて驚きのニュースを耳にしました。認知症(アルツハイマー型)の初期症状として嗅覚の衰えがあることから、アメリカではピーナッツバターのおいを嗅ぐ距離で認知症かどうか確かめるという研究が行われているそうです。誰にでも馴染みのある“におい”としてピーナッツバターが選ばれるのが、なんとアメリカらしいですね。きっとアメリカで育った方の多くにとって、ピーナッツバターのおいは幼少の頃や日常の思い出と密接にかかっているのではないのでしょうか。

フランスの文学者、マルセル・プルーストの書いた『失われた時を求めて』という小説には、主人公がマドレーヌを紅茶に浸した香りによって幼少期の思い出するという描写があります。この作品にちなんで、におい(香り)をきっかけにそこに紐づいた体験をふと思い出すことは“プルースト効果”と名付けられています。フランスでは“Quelle est votre madeleine?”(あなたのマドレーヌは何ですか?)という言い回しで昔の記憶や楽しい思い出について尋ねることがあるとか、ないとか。

日本の歌謡曲でもよく“君のドルチェ&ガッバーナのその香水”、“タバコの flavor”、“窓に西日があたる部屋はいつもあなたのおい”とかつての恋人とそのにおい(香り)が歌われています。におい(香り)をきっかけに、その当時感じていたことや考えていたことも含む体験として思い出すのではないのでしょうか。

皆様にも何か懐かしの“におい”はありますか?子どもの頃好きだった食べ物や、庭の花のにおい、海辺の町に暮らしていた方は潮のにおいなんか懐かしい風景を思い出すきっかけになるかもしれません。もしも何か思い出されたら、ぜひ今ならどう感じるか試されて、改めてこころの手帳に刻んでみてください。

皆様それぞれの美しい思い出とともに少しでも安らぎの時間を過ごせますように。

(研究生 Y.N)