

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23(烏丸口C5のりば)・84(八条口F3のりば) 約25分

「光華女子学園前」下車 徒歩1分

京都バス---81・83系統

市バス---特27・32・23・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37号—

編 者 徳田 仁子(金崎・川邊・篠原・高雲・中島・米田)

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37号

令和7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



木々の緑が一層鮮やかになり、陽ざしがキラキラとまぶしく感じられる季節になりました。日によって気温の差もありますが、夏の気配を少しずつ感じます。外を歩いていると、風にそよぐ葉や花の色に季節の移ろいが見えてきます。自然の変化に目を向けるだけで、気持ちもゆったりとしてきますね。

おかげ様で「光華・こころの手帳」も第37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。



「エイト問題」と「ネガティブ・ケイパビリティ(あいまいさに耐える力)」

心理学科 徳田 仁子

今から20数年前、電話相談の支援者のための学習会に出席した時、一人の女性の相談が強印象に残った。「今私は38歳、若くもないが老いてもいない。そろそろ40代だが39歳よりはまだ時間はある。だけど最近8歳の子どもが自分から離れていくのを感じて寂しくて、次は何をしたらよいか焦っている」という内容である。相談の受け手の方は相談者より年齢が上で、自分の人生を振り返った時、相談者と同じように大台に乗る少し前に重要な転機を迎えたことに思い当たり、とても感慨深かったと話された。当時の学習会のメンバー内でこれを“エイト問題”と捉えて人生で思い悩む時期や転機の時期について語り合った。

“エイト問題”に関わる年齢を38歳、48歳、58歳、68歳、78歳、88歳……と並べてみると、どの年代の人も、心身が元気であれば「若くもないが老いてもいない」と感じそうである。次の大台に乗るまで2年間の猶予を生きている感覚は共通している。老いてはいないので何かやれそうだが次の方向性はなかなか決まらないという中途半端な感覚もある。先の電話相談者は、親離れの進む子どもの姿に触発されて子離れの寂しさを感じ今後の自分の生き方を模索し始めている。切羽詰まっていなくても自分と向き合う重要な転機にさしかかっている時なのではなかるうか。

他方、“エイト問題”は、ジョン・キーツという詩人がネガティブ・ケイパビリティ (Negative capability) として重視した「不確実なものや未解決の中であって、早く事実や理由を掴もうとせず、そこに居続けられる能力」に関係すると思われる。精神科医であり小説家でもあるははきぎ 帯木蓬生ほうせいはこれを「答えの出ない事態に耐える力」と述べている。

“エイト問題”は「親離れ」「子離れ」「一人前」「親密さへの希求」「孤独への対処」などそれぞれの年代特有の課題が姿を現す時でもある。どの課題も大変重い課題でありすぐに答えは出そうにない。しかも答えを掴む過程は一つではなく、多面的に状況を捉え、さまざまな角度から、

借り物ではない自分なりの答えを出すしかない。そのためには、「あーでもない」「こーでもない」と言いながら覚悟が決まるまでの時間が必要である。相談の受け手であるカウンセラーはこのもがいている時間に一緒に居てくれる随伴者のような存在である。

次の大台の“エイト問題”の時期になったら、“考えるための時間”を与えられたと捉え、誰かに自分の話を聞いてもらいながら、早決めを避け、もがきながらも充実した時間として過ごしたいものである。

大学院研究生コラム



みなさんは『好きな香り』はありますか？

香りには、バラやラベンダーなどの花の香り、ヒノキなどの木の香り、みかんやグレープフルーツなどの柑橘系の香り、バニラやチョコレートといった甘い香りなどたくさん種類があります。香りの好き嫌いは人によって違いがあり、香り1つとっても個性がでるところが面白いなと思います。

香りには、リラックス効果や集中力を高める効果があるといわれています。リラックスしたい時にはお部屋にお香をたいたり、フレグランスを置いたりしている方もおられると思います。また入浴剤を入れて、お風呂タイムを楽しんでいる方もいるかもしれません。大人になれば香水やアロマオイル、フレグランスから自分の好きな香りを選んで、癒されたい時に香りを楽しむことが多いと思います。しかし思い起こせば、子どもの頃から香りを楽しんだり、気分を上げたりしていたなと思います。特に私は匂いつきの消しゴムや鉛筆、シールを買ってテンションが上がっていました。自分が持っていない香りを友達が持っているの欲しくなって、どんどん文房具が増えてしまい…当時は大切に使いたい思いからあまり使用せずにいて、結局今でもその文房具類が残っていたりします。そんな思い出もありますが、やっぱりいくつになっても香りがあるだけで、気分が明るくなったり、リラックスを求めたりするのは変わらないなと思います。香り付きの文房具といえば、子ども用が多いと感じますが、先日SNSでペーパーミントやラベンダー、イランイランといった香りがついている大人でも使えるペンを発見しました。香水やアロマオイルは仕事場ではつけることが難しいので、こういった文房具があると仕事中でも支障にならず、香りをかいでリラックスできるなと思いました。

色々な効果がある香りですが、近年では“香害”という言葉が聞かれ始めました。“香害”とは、香水や柔軟剤、化粧品などに含まれる化学物質による健康被害のことをさします。症状として頭痛や吐き気、アレルギー症状などが引き起こされるようです。ニュースでも放映されており、香水や柔軟剤は十分に考えて使う必要があるのだと学びました。外出先で香りとうまく付き合っていくには、ハンカチに香りをふっていたり、文房具を使用したりするなど、自分だけが分かるような工夫をして、香りを楽しんでいきたいです。(研究生 S.S)