

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) 3,000 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

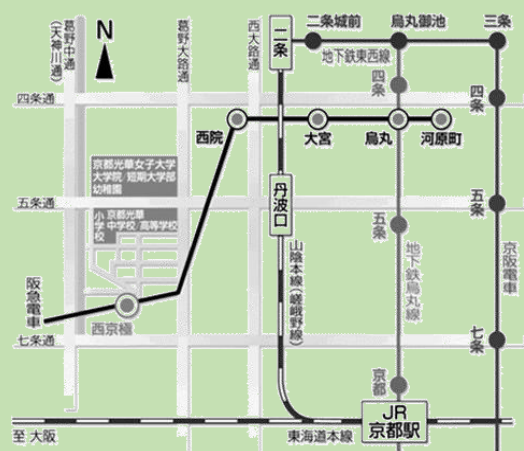
面接担当者: 大学院生(臨床心理学専攻)、研究生(本大学院修了生)

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 系統 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・23・32・80・84 系統

京阪バス--21・21A・21s・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

こどもと女性のための相談室

光華＊こころの手帳

第 38 号

令和 7 年 10 月発行



光華＊こころの手帳—第 38 号—

編 者 徳田 仁子(小森 辻 山鼻 吉近)

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

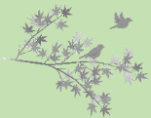
京都光華女子大学カウンセリングセンター

ご挨拶



コスモスが風に揺れ、金木犀の香りに秋の深まりを感じる季節となりました。澄みきった空気が心地よく、秋晴れの日の散策も楽しめる頃です。季節の変わり目でございますが、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 38 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。



「掟の門」

心理学科 長田 陽一

『掟の門』という、カフカの短編小説があります。わずか 4 ページほどですが、若い頃に読んで以来、折にふれて思い出します。物語には、田舎からやってきた男と、大男の門番が登場します。男は門の前で、「中に入れてほしい」と願いますが、門番は「今はだめだ」「まだ早い」としか答えません。「掟の門」はいつも開いているのに、門番の存在が気になり、結局入ることができません。男は何年も門番ばかりを見つめて過ごし、門番の毛皮の襟にとまったノミにさえ「この人の気持ちを变えてくれ」と頼んだりします。

この「掟の門」とは何なのでしょう。そして、その先にある「掟」とは何を意味しているのでしょうか。それは、男の人生に意味や価値を与える何か―たとえば「夢」や「理想」のようなものかもしれません。門は開いているのに、男は一步を踏み出す勇気がなく、それを門番のせいにしてている。これは、夢を実現できなかつたり、夢を持てないという、「自己不全感」や「生きづらさ」、「自分らしさがわからない」など、多くの人に共通する心理状態を象徴しているようにも見えます。

物語では、長い歳月が過ぎ、男の命が尽きようとするとき、消えかかる意識のなかで、彼は門番に問いかけます。「どうしてこの年月、私以外の誰一人、中に入れてくれと来なかつたのですか?」。門番は答えます。「ここはおまえだけの門だ。だから他の者は来なかつた。もう行くぞ。門を閉める」。

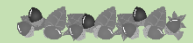
この結末を皆さんはどう思いますか。もちろん正解はありませんが、心理学的には、ひとりの人間が、心の奥底に封じ込めた記憶や思いに向き合う（向き合いそこなう）物語とも読むことができます。

私は、「掟＝夢」は、初めから存在していなかったのではないかと思います。門に入れないことが明らかになった瞬間、初めて「掟＝夢」が姿を現したのかもしれません。夢は実現できないことで、遅れて実現することがあります。それは当初描いていた憧

れとはまったく異なるものかもしれません。しかし、叶わなかつたこと、成就しなかつたことが、人生に苦みというスパイスを与え、むしろ深みや彩りを添えてくれるとも言えます。もし男が門に入っていたら、幸福かもしれませんが、“私だけの”とは思えない、平板で味気ない人生だったかもしれません。最後に―たとえつらい経験であっても、それを人生の深みや彩りに変えていくことも、カウンセリングや心理療法の重要な役割のひとつなのです。



大学院研究生コラム



皆さんにはどんなマイブームがありますか？

私の最近のマイブームは、「ガチャガチャ」です。何が当たるかわからないワクワク感と、100 円台で楽しめる気軽さが魅力。例えば仕事帰りにコンビニの前で見かけると、「ちょっとだけ」と思って眺めてしまうこともしばしば。ちょっとした合間にガチャガチャのあるお店をのぞくだけで、心がウキウキします。

今のガチャガチャは本当に多彩で、その「収集性」にフォーカスをあてたようなコレクション要素も充実しています。キャラクターグッズからミニチュア小物まで何種類もあって、並べると一つの物語が完成するシリーズも。いつの間にか全部揃えたくなる不思議な魅力があります。しかも、昔流行った懐かしいキャラクターやアイテムが復活していて、子どものころの思い出までよみがえります。たとえば私が子どもの頃大好きだったアニメのキーホルダーが出てきたときには、本当に心がほっこりしました。

現代はストレス社会と言われていますが、ガチャガチャは私の心の小さな隙間をそっと埋めてくれる存在になっています。仕事や勉強で疲れたときに、ガチャガチャで遊ぶ時間はまるで短い休息のようです。ガチャガチャを回している間は嫌なことを忘れて少しリフレッシュできる気がします。カプセルを開けたときのドキドキ感や思いがけないおまけに心が弾みます。最近、気づいたことですが、ガチャガチャを回すたびに小さな満足感が心に積み重なるような気がしています。ガチャガチャは小さいけれど、私にとっては大きな「癒し」と「ほっこり」をくれるんです。

これからも、たとえマイブームではなくなっても、私の心をほんの少し温めてくれるものを大切にしたいと思います。そしてガチャガチャのようなワクワクを、時には誰かと分かち合えたら素敵だなと思っています。たとえば友だちに戦利品を見せ合うと、小さな喜びを分かち合える気がします。お互いに小さな癒しやほっこりを共有することで、日々のストレスも少し和らぐかもしれません。

(研究生 S.K)