

## 京都光華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

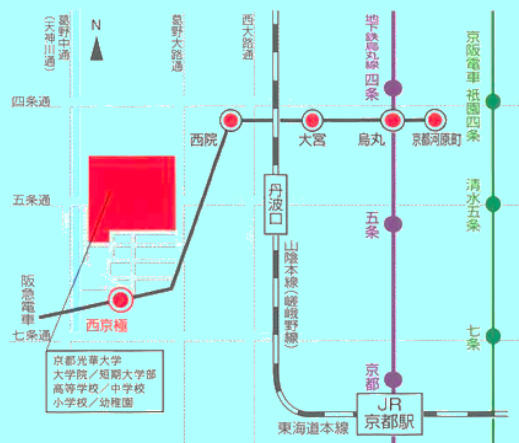
面接担当者:大学院生(臨床心理学専攻)、研究生(本大学院修了生)

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

「光華学園前」下車 徒歩1分

京都バス--81・83・88系統

市バス--23・特27・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

京都光華大学内 慈光館地下1階

### 光華\*こころの手帳—第39号—

編者 徳田 仁子(岡崎 奥田 小野 高野 堀井 三谷 道上 矢野)

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39号

令和8年5月発行



京都光華大学カウンセリングセンター

## ご挨拶



新緑が風に揺れ、初夏の訪れを感じる季節となりました。日によっては汗ばむ陽気となり、夏の気配も感じられる頃です。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39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。



## 「書き込み」の謎

心理学科 鳴岩 伸生

今年の冬季オリンピックでは、多くの日本人選手が大活躍しました。(パラリンピックの前に、この原稿を書いています。)その中でも、私は、スキージャンプの高梨沙羅選手のことが気にかかっていました。4年前のオリンピックで、不運な失格がありました。その時、多くの人が温かい応援メッセージを送ったと思うのですが、ネット上では心無い非難の声も書き込まれたようでした。また、ご本人も強い自責の念に駆られて、ひどく傷ついておられたことが、私には忘れられません。今回、あの時と同じ混合団体で、ご本人が活躍されたことに感動し、メダルも取られて、心から良かったなあと思います。

当時、私には大きな疑問がありました。臨床心理学を専門にしていますので、「どうしてこんなにひどい書き込みをするのか」については、何となく見当がつかます。けれども、「こんなひどい書き込みをする人が、どうしてこんなに大勢いるのか」については、悲しくもあり、不思議でもありました。

ずっと頭の片隅に残っていた疑問でしたが、昨年になって、ようやくその答えを知りました。テレビに出演されていた方が、「悪質な書き込みの多くは、少数の人によるもので、場合によっては、一人の人が膨大な書き込みをしている」と話しておられたのです。『正義を振りかざす「極端な人」の正体』(山口真一著)には、(1)極端な意見を持つ人ほど強い信念があり大量の書き込みをする(対照的に、極端でない多くの人は、あまり書き込まない)、(2)ネット上では攻撃的な書き込みほど拡散されやすい、などの特徴が実証的なデータも交えて紹介されています。つまり、大勢いるのではなく、一部の人が、一人当たり何十・何百もの書き込みをしていて、さらに、今のネットの性質上、刺激の強い書き込みほど、どんどん拡散されてしまうのです。

インターネットの普及した現代社会では、著名なスポーツ選手でなくても、ネット上の誹謗中傷に悩まされる危険が常にあるかと思えます。ネット上には、私たちを助けてくれる有益な情報や心の支えになる言葉が書き込まれている一方で、個人を傷つ

けるひどい書き込みや刺激的な誤情報までもが大量に拡散されています。もし皆さんが、読むに堪えない大量の書き込みを見ることがあれば、その時は、「ああ、これは、多くの人の意見ではなく、一部の極端な人がたくさんアカウントを使って書き込んだのだな」と思って、誤情報に惑わされず、かつ深刻に受けとめ過ぎないようにして、ご自身の心の安定を保っていただけたらと思います。

## 大学院研究生コラム



皆さんは「書く」と聞くと、何を想像しますか。

書くことには、さまざまな形があります。文章であれば、利用者や保護者、お客様に向けたお知らせもあれば、自分のために書くメモや日記、手帳などもあります。また、創作物としての小説や絵本、コラムなどもあるでしょう。

今回、このコラムを書かせていただくことになり、「書く」ことについて改めて考える機会となりました。私は最近、環境の変化が大きく、日記を書いて気持ちを整理することが増えました。日記は、夜寝る前や電車の中など、さまざまな場所で書いています。場所はさまざまですが、書くタイミングはいつも同じです。頭の中がぐるぐるしているときです。何かを考えたのに思考がまとまらず、気持ちが沈んでしまう——そんなとき、日記は大きな助けになります。思いつくことや頭に残り続けている出来事、後悔していること、そして「次はどうするか」など、さまざまなことを書き出しています。

現代では、スマートフォンを持っていない人は1~3%ほど(2022年時点)と言われており、疑問があればすぐに調べて解決できる時代になりました。さらにAIも進化し、ChatGPTは「チャッピー」と親しまれ、悩みを相談する人も増えています。私もその一人です。

このように便利な時代になった一方で、悩みをすぐに解決しようとするあまり、少しの間「心の棚に置いておく」ことが難しくなっているのではないかと感じることがあります。しかし、すぐには解決できない悩みもあります。そんなとき、私は日記に助けられてきました。日記は、解決しないままの気持ちをそのまま置いておける場所なのです。

また、悩みが解決したあとに読み返してみると、「こんなことで悩んでいたんだな」と感じるものがほとんどです。その振り返りができることも、日記の醍醐味だと思います。気持ちや出来事を記録し積み重ねていくことで、自分の成長を感じることもできると実感しています。

スマートフォンの普及について触れましたが、いつでも検索できるものがあるのと同時に、いつでも気持ちを記録できる手段もあります。目まぐるしく進む情報社会の中で、気持ちを少し置いておける場所を持つことも、大切なのかもしれません。

(研究生 H.M)