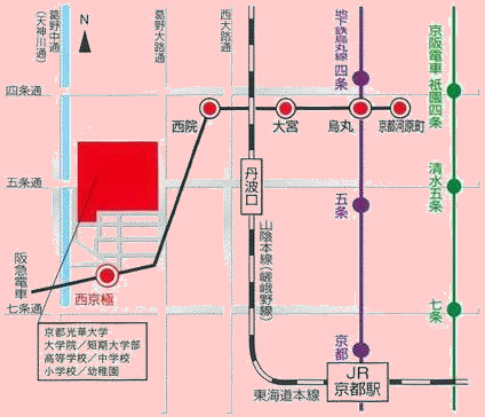
京都光華大学カウンセリングセンター ご案内

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)　　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 系統 約 25 分
「光華学園前」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・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４０号―
編　者　徳田　仁子(大橋　鈴木　宮﨑　向井)
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４０号

令和８年 10 月発行



京都光華大学カウンセリングセンター

ご挨拶

朝夕に秋の涼しさを感じるようになりましたが、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 40 号を発行することができました。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。



「遊ぶこと」

心理学科　淀　直子

「子どもは遊びの天才」といわれます。道端に落ちている木の棒を、大人は「ただの棒きれ」と見向きもしませんが、子どもは剣にして振り回したり、指揮棒にして歌を歌ったりします。「どこから落ちてきたのだろう」とまわりの木々や葉っぱに目を移し、新たに何かを発見したりします。「何だろう」「どうしてだろう」「どうなっているのだろう」と好奇心をもって、生き生きした心の目で観察します。さわって匂いをかいで、手で動かしてみて、身体を通して世界に働きかけて、その反応を確かめ、味わっています。情緒性ある生きたこころと好奇心、そして身体的なリアリティから、創造的な遊びが生まれるのだと思います。

「遊び」というと、幼稚園や学校で一斉に行う工作遊びや、ドッジボールやカードゲームなどを思い浮かべる人もいるかもしれません。それらも大切な体験ですが、本来の『遊ぶこと』は、現実的な目的や何かに役立てるためにするのではなく、結果も予め決まっていない不確定なもので、自由で自発的に創りだされるものです。こうした遊びを子どもが自然にできるのは、子どものこころが柔軟で、大人よりずっと無意識に開かれているからでしょう。

子どものカウンセリング（心理療法）は、プレイセラピーといって遊びを通して行われます。遊びを観察して分析することが目的ではなく、『遊ぶこと』そのものに治療的な意味があります。不思議なもので、子どもは「自由であると同時に保護された空間」が与えられると、こころのスペース（こころの世界）がひらかれて好奇心と動きが生まれます。セラピストと交流しながら、遊びが多様な意味やイメージを伴って立ち現れ、展開していきます。そこには象徴作用や創造性があって、こころを豊かに発達させていきます。

けれども、強い不安や緊張、過度の興奮状態にあると、こころの遊びスペースはなくなって、柔軟な動きが生じなくなってしまいます。また、慢性的にこころが凍結して、自由な動きがせき止められている場合もあります。そのような場合に、プレイセラピーで『遊ぶこと』が有効で意義があると考えています。

『遊ぶこと』の大切さは子どもに限りません。「隙間」「余白」「緩み」のことを「遊び」といいますが、これはこころの遊びスペースと同じです。私たち大人も、仕事・家事・育児に追われて過度なストレスを抱えると、こころの遊びスペースを失っていきます。日々の生活のなかで、「遊びごころ」をもって、自由なこころの動きやユーモアを大切にしたいものです。

大学院研究生コラム

日常の中でくつろぎを感じられる時間はどれくらいあるでしょうか？

私はねこカフェに行くことが好きで、定期的に遊びに行っては癒しをもらっています。私がよく行くねこカフェは一人で来店する方や常連さんも多く、ねこも人間も自由気ままに過ごせる場所です。キャットタワーの頂上から店内を見下ろすねこ、壁際で熟睡するねこ、読書中の人の足元にじゃれつくねこもいます。一方で、ぼんやりとねこの様子を眺める人、寝ているねこの隣で本を読む人、ねこを撫でに行くもそっけない態度をとられてしまう人もいます。そんなねこと人間の様子をぼんやり眺めていると、常に考え事をしている忙しない日常から離れ、目の前に流れる時間をただ楽しんでいる自分がいることに気づくのです。

また、ねこのくつろぎ方も見ていて和みます。椅子と壁の隙間や床のど真ん中、時には予想外の場所で“でろーん”と伸びていたりして。その時の自分が一番気に入った場所で一番心地よい態勢でくつろぐ姿に、ねこは本当に「何もせずただくつろぐ」のがうまいなあと思うばかりです。スマホなどの情報端末が欠かせない昨今、私たちは暇ができるとスマホを眺めてしまい、本当の意味で「心身を休める」ことができていないのではと感じます。多忙な日常が過ぎていくなかで心身に余裕がなくなってしまう前に、くつろぎのプロであるねこに学びながら、自分なりの「暇な時間」の楽しみ方を見つけておきたいものです。

（研究生 M.S）