

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。

●申し込み方法● お電話にてお申し込みください。(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

料金：初回 4,000円

2回目以降 個人面接2,000円・親子並行面接3,000円

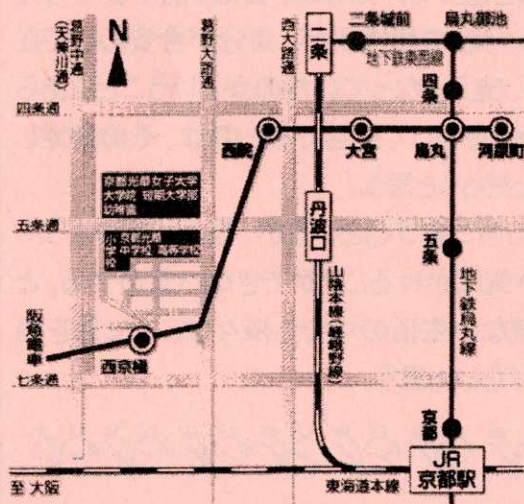
面接時間：1回50分

面接担当者：大学院生（臨床心理コース専攻）、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ください。

●地区・交通機関ご案内●



阪急京都線（普通・急行）  
「西京極駅」下車 徒歩7分

JR 京都駅からバス約25分  
「光華女子学園前」下車 徒歩1分  
京都バス…81・83・84系統  
市バス…27・32・73・80・84系統

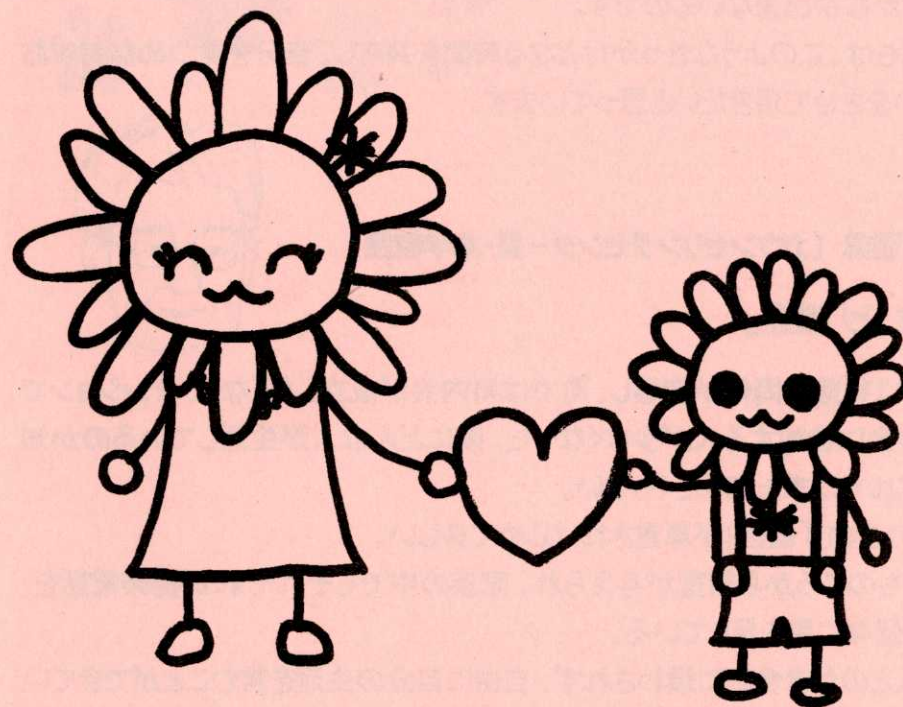
●センター受付事務室●

五条通 北側  
京都光華女子大学内  
慈光館地下1階

子どもと女性のための相談室

# 光華\*こころの手帳

\*\*\*第1号\*\*\*



京都光華女子大学  
カウンセリングセンター  
平成18年9月発行

## ☆☆☆きっかけづくり☆☆☆

はじめまして。京都光華女子大学カウンセリングセンターです。暑い夏、いかがお過ごしでしたか？大学構内では夏休みにもオープンキャンパスが開かれ、私たちもお手伝いをしました。制服姿の学生を見て、そのころの自分を思い出すこともありました。

このように、ふとしたきっかけで昔の自分を思い出すことは、今の自分を見つめなおすことにもつながると思います。しかし、こころに余裕のないときには、なかなか出来ないものです。

私たちは、このようなきっかけとなる時間を共有し、自分を見つめなおすお手伝いをさせて頂きたいと思っています。

松本 雅彦（カウンセリングセンター長・本学教授）



### 「個立」と「孤立」

村では村落共同体が崩壊し、町では町内会が成立しなくなり、マンションでも自治会に参加する人が少なくなった。隣にどんな人が生活しているのか知りもしないし、また知りたくもない。

「個の自由」「個性」が尊重されはじめて久しい。

子どものころから個室が与えられ、家族の中でもそれぞれが携帯電話をもって個々に用を足している。

他人との付き合いに煩わされず、自由に自分の生活を営むことができている。プライベートな生き方こそ自分らしい生き方、プライバシーが尊重されてこそ現代的、と受け取られている。

しかし、「個」の尊重はいつの間にか「孤」を生みだした。そこには、「自」が実は「他」によって創り出され成り立っているという基本的な事実の忘却がある。自分は、自分ひとりで生みだされたものではけっしてなく、他者によって、

他者を通して、そしてなによりも他者がいて、はじめて自己として成立しているということが忘れられている。いま私たちは、人間関係の煩わしさを避けてきた代償として孤立を余儀なくされ、他者を排したその孤立の中で「自分さがし」という無益な堂々巡りをはじめている。

「こころの相談室」とは、生きることに伴う人間関係の煩わしさ、その煩わしさの中でしか自分というものは醸成されないことを知るところなのかもしれない。

ある詩人が謳った「私はひとりの他者である」という一節を、いま一度じっくりとかみしめたい。



### 大学院生よりひと言



ひとり暮らしを始めてもう数年が経つ。遠く離れた実家を特に気にする事もなく、新しい環境が自分の関心の大半を占めていた。しかし、そんななか祖父の入院という知らせを受けると、本当に自分の居場所が揺るがされるような思いだった。

今まで、そこに在るのが当たり前とっていたもの、当たり前すぎて考えてもみなかったこと。そんな家族という私の居場所が、自分が今安心して在るためにどんなに心の拠り所となり、支えとなっていたのかということにあらためて気づかされた。そして、自分が安心して生活できたのは、その安定した基盤や周囲の支えがあつてのことだろうと思う。

よく、『失ってみて初めてその大切さに気づく』というが、当たり前のようにあるものの大切さは、普段なかなか気にかけることができない気がする。ともすれば忘れがちなことだが、何気ない生活の中でも様々なことに目を向け、その大切さに気づけるようになりたいと思う。

