

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・発達の問題について、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

開室時間 : 月～金 午前10時～午後7時 土 午後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

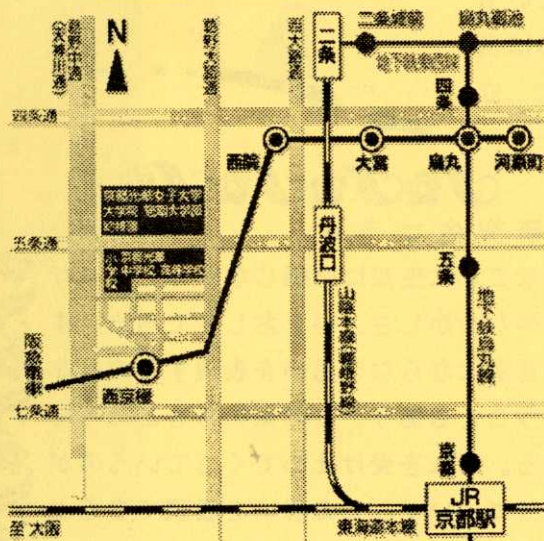
面接担当者: 大学院生 (臨床心理コース専攻)、研究生 (本大学院修了生)

専任カウンセラー、本学教員

*その他、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 : <http://www.koka.ac.jp/facilities/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

光華*こころの手帳 編者 徳田仁子 (南・森棟・常清・中澤・山口)

—第6号— 発行者 センター長 石附 敦

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

子どもと女性のための相談室

光華*こころの手帳

第6号



京都光華女子大学

カウンセリングセンター

平成21年3月発行



ご挨拶



春が近づき寒さが少しやわらいできた今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。おかげさまで心の手帳も第6号を発行することができました。

春は別れの時期であり、また、出会いと始まりの時期でもあります。慣れ親しんだ場所や、同じ時間を過ごした友人と別れることは、つらく淋しいものですが、新しい出会いはきっと楽しく素敵なものだと思います。それでも、新しい環境に不安を抱く方もたくさんおられるのではないのでしょうか。当カウンセリングセンターではそのような不安を一人ではなく、一緒に考えることで、少しでも気持ちが楽になるお手伝いが出来たらと思います。

「立ち止まる強さを」

千野美和子（本学教授・臨床心理士）

アナログ社会からデジタル社会になり、全世界のあらゆる情報を、インターネットを繋ぐことによって誰もが利用できるようになりました。また、時間をかけて現地まで行かずに、ほしいものは手に入れることができますし、直接会わなくても、メールなどで人と交流することができますようになりました。家にいながらにして、情報や品物を手に入れ、他者とコミュニケーションできるのです。肝心のパソコン操作も、画面などについていねいに指示が出され、機械に弱いアナログ人間でもその通り行えば簡単に操作ができるようになりました。便利な世の中になったなあと思ってしまうのですが、果たしてそうなのでしょうか。

メールを開けば、たくさんの情報が自分宛に送られて来ています。場合によっては見ず知らずのところから「見ないと損するよ！」ならまだしも、「見ないと大変なことになるぞ！！」とおどし文句まがいのメールまで入って来ます。そして、仕事先からは膨大な情報と指示、指令のメールが送られて来ます。そして、その情報を読んで理解し、指示、指令された仕事をこなしていかなければなりません。唯一心の交流となる友だちとのメールは、いつ返事が来るかが心配で、これまた、目が離せません。そうこうしているうちに、はっと気づいたら、パソコンのメールを開けるのが怖い

パソコン恐怖症、または、パソコンのそばから離れられないパソコン依存症になってしまっている自分がいて、がく然とするのです。

ここでいうパソコン恐怖症も、パソコン依存症も、どちらも機械に操作されて、支配されてしまっているところの状態があります。ここは、疲弊し、主体性を失ってしまい、パソコンの一つの端末、機械の部品になってしまっています。パソコンに支配され、操作されるままに、受動的にパソコンの前に座っている人間がいるのです。

この現象は、パソコンに限りません。グローバル化の大津波により100年に一度の経済危機を迎えているといえます。メディアの中で危機感は一層あおられ、このままではいけない、なにかしなければという強迫観念で、右往左往しながら、みんながいっせいに同じ方向を向いてわれ先へと走っているように見えます。「遅れてはいけない！」と必死についていこうとするのですが、「ちょっと待てよ。いったいどこへ行こうとするのか。目的地はどこなのか。」と、昔に読んだ『レミング物語』を思い出しました。

たとえ日常のささいなことでも、自分はこうするのだという自らの意志を確認しながら地を踏みしめて行きたいものです。そのためにまず、「こうするのは当たり前」という集合的な力にあらがって、立ち止まる強さを持ちたいものです。



大学院 研究生コラム

祖父の最期を見送った。不思議なことに生前には感じなかった様々な思いが湧き上がってきた。悲しさやなつかしさ、いとおしさである。また、表現しがたい思いも抱いた。言葉にならない思いを表現するのは非常に難しい。いらいらとってしまうこともあり、この気持ちをどこへ持っていけばいいのか分からずにいる。それを受け止めてくれているのが家族や友人たちだ。彼らの力を借りて、いずれこの思いを表現できるようになるであろう。

この出来事を通して、言葉で表現することの難しさを実感した。また、人のあたたかさを感じた。人間のあたたかさとは本当にいいものだと思う。今、その温もりをじんわりと感じている。(Y)

