

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

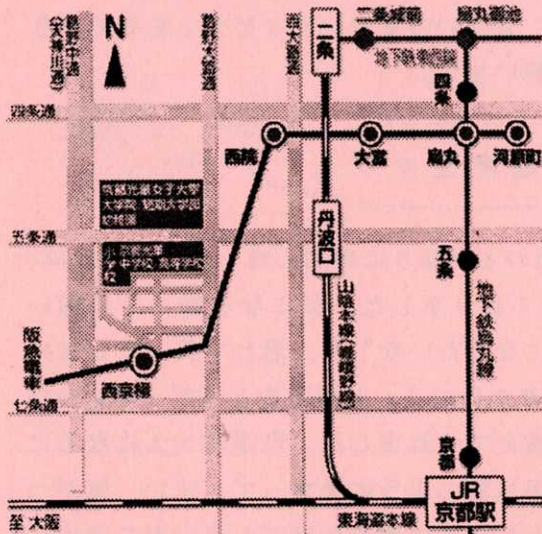
面接担当者: 大学院生(臨床心理コース専攻)、研究生(本大学院修了生)

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

—第7号—

編者 徳田仁子(岡田・岡本・経塚・中井・中野・藤原・山田)

発行者 カウンセリングセンター長 石附 敦

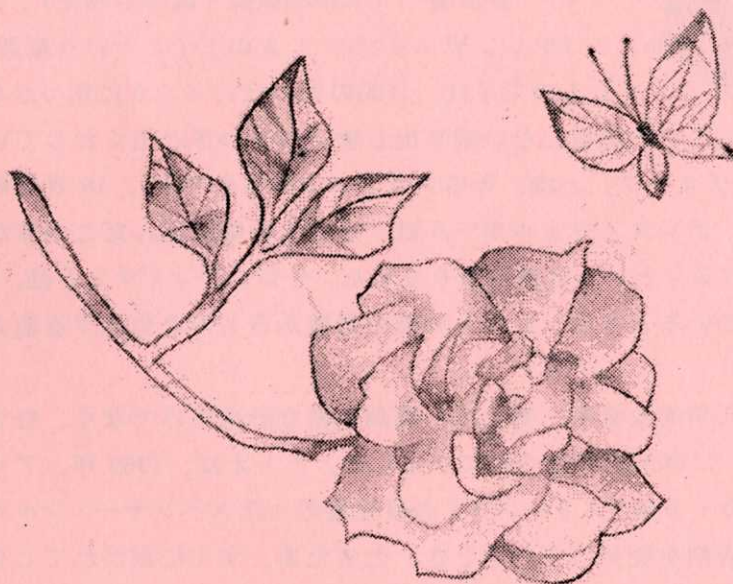
発行所 京都光華女子大学カウンセリングセンター

〒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7号

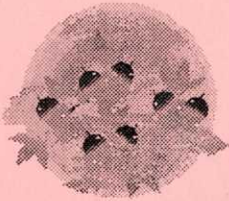


京都光華女子大学

カウンセリングセンター

平成21年10月発行

木々の葉も少しずつ色づき、秋空高くさわやかな季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。秋は夏の疲れが出やすい季節でもあります。身体と心はお互いに影響しあっています。当カウンセリングセンターは「子どもと女性の心により添う相談室」として活動しています。子育てやご家族についてのご相談の他、何となくだるい、ぐっすり眠れない、くつろげないなど、こころに溜まった疲れを和らげるお手伝いができたらと思います。どうぞお気軽にご相談下さい。



「掘り出し物を見つける能力」

長田陽一（本学准教授・臨床心理士）

「セレンディップの3人の王子」という童話では、3人の王子は、目的のものはいっこうに見つからないのに、まったく予想もしない掘り出し物につぎつぎと出くわしていきま（「セレンディップ」とは、今のスリランカの古名です）。18世紀のイギリスの作家、ホレス・ウォルポールは、子どもの頃に読んだこの本から、セレンディピティという言葉を作りました。セレンディピティとは、「何かを探し求めているときに、それとは別の価値あるものを発見する能力」のことです。

多くの科学的な発明・発見は、周到綿密な計画だけでなく、むしろ思わぬ「偶然」に導かれてなされてきました。たとえば、1969年、アメリカの化学メーカー3M（スリーエム）の研究員だったスペンサー・シルバーは、強力な接着剤を開発しているとき、たまたま、すぐに剥がれてしまうとても弱い接着剤を作ってしまう。その5年後の1974年、同僚のアーサー・フライは、教会で賛美歌のページをめくるときに葉が落ちてしまい、あの失敗作を本の葉に応用できないかと思いつきます。これが現在では100ヶ国以上で販売されているポスト・イット（付箋）誕生のきっかけになりました。

このような大発見でなくとも、セレンディピティは私たちの日常でも、しばしば見受けられます。旅先で買ったお目当ての品よりも、何気なく立



ち寄った店先の雑貨の方が、旅の思い出としてその時の記憶に強く結びついていることなど、多くの方が経験しているでしょう。Mr. childrenの“Any”という曲には、次のようなフレーズがあります。「今、僕のいる場所が、探してたのと違って、間違いじゃない、きっと答えは一つじゃない♪」。

心理カウンセリングでは、来談された方は何かの問題を解決したいと思って話し始められますが、それとは直接関係ないようなことがつぎつぎと浮かんで来て、自分でもこんなふうに思っていたり感じていたりしたのかとびっくりされることがあります。自分が回り道をしていることの辛さや腹立たしさだけでなく、カウンセリングが進んでいくにつれて、こうなってみてはじめて知ることのできた貴重な経験や、寄り道の楽しさまで語られることもよくあります。こういう時、私は「牛にひかれて善光寺参り」ということわざを思い浮かべたりします。

ある熟練の心理カウンセラーは、「いつも愚痴ばかりで、先生をゴミ箱にして、嫌なことを吐き出してばかりですみません」と来談者から言われたことに、「あなたがゴミとでも思っている、私はその中に宝石があることを知ってますよ」と応えたそうです。心理カウンセラーの大きな仕事の一つは対話を通して、お互いのセレンディピティを高め合うことなのだと思います。



大学院 研究生 コラム



先日、3歳の甥っ子が通う幼稚園の七夕祭りに参加しました。短冊には、子ども達の願い事がたくさん書いてありました。気になる甥っ子の願いは？ “大きくなったらうさぎさんになりたいな”と。思わず笑ってしまいました。「どうしてうさぎさんになりたいの？」と尋ねると「だってえかわいいんだもん」とニコリ笑って教えてくれました。私達は大人になるにつれてできること、できないことが当然のように決まってしまう、気がつけば物事に正しい理由をつけようとして心に鍵をかけてしまいがちです。けれども、大人になっても時々その鍵をそっと開けて、自分の心の声と向き合うことができるようになったら、自分自身からの素敵なメッセージを受け取ることができるのかもしれない。(0)