

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

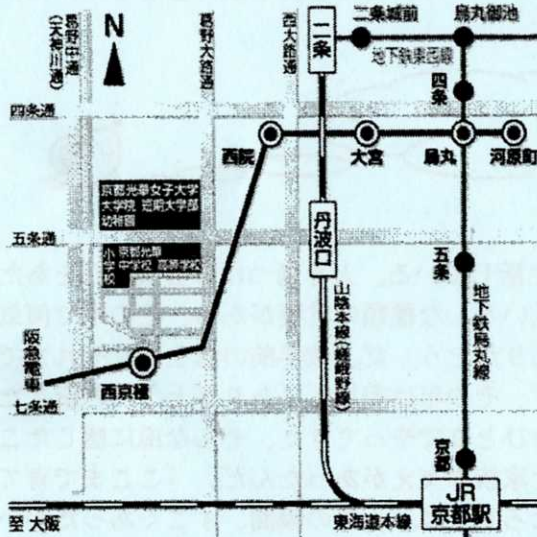
面接担当者: 大学院生 (臨床心理コース)、研究生 (本大学院修了生)

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8号—

編者 徳田仁子 (岡田・岡本・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

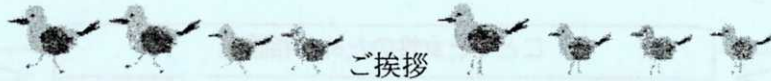
第8号



京都光華女子大学

カウンセリングセンター

平成22年5月発行



ご挨拶

青葉を渡る風がさわやかな季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。おかげさまでこころの手帳も第8号を発行することができました。今年は寒暖の差が激しく、体調を崩されている方も多いのではないのでしょうか。五月晴れの空のように心が軽やかな日もあれば、走り梅雨に気もちが重くなることもあるかもしれませんね。晴れの日だけでなく、雨降りの日も、外にでかけてみると傘に雨だれの音が聞こえたりして、新しい発見があるかも・・・☆

よりよい日々を過ごせるよう、私たちはそんな発見のお手伝いのできたらと思っております。どうぞお気軽にご相談ください。



「計画的」ということ

今西 徹 (本学准教授・臨床心理士)

ここ数年、さる業種の会社のテレビCMで、計画的にいきましょう、とか、ご返済は計画的に、といったぐあいに、「計画的」という言葉がとにかく使われているような気がします。CMの流れる回数が多いことと、違う会社のCMなのにそろって同じようなフレーズが使われているために、とくに心にひっかかるのかもしれません。こういった会社を利用するときにはすでに、かなりピンチというか、ある意味あまり計画どおりにっていないことも多いだろうと思うのですが・・・。

考えてみると現代は、計画的であることが強く求められている時代だという気がします。今の仕事はどんな業種でもたいてい計画的にやるのが、しかもかなり細かく計画をたてるのが求められるでしょうし、人生も具体的に計画をたてるのが当たり前になっています。当然子育てにあたっても、相当計画を考えることになります。子どもの将来を考えると、この時期にはあれをさせてこれをさせて・・・。親の苦労は絶えない。

もちろん、計画的であるのはいいことです。いきあたりばったりで仕事をしていたのでは、本人が苦労するか、そうでなかったら周りが大変な思いをします。将来をまったく考えないで生きているというのもどうかと思うし、子どもの将来を考えない親というのなものにか冷たい。しかし、計画や計画をたてることにとらわれすぎると、人生はきゅうくつになるのではないのでしょうか。現実



が計画どおりに進むことはまずない。それを忘れて未来を計画で完全に支配しようとするとう無理が生じます。人生を充実させるための手だてとして計画をたてるはずなのに、いつの間にか計画のほうがご主人様となってこちらがその命令どおり動かされたり、計画どおりにっていないことで自分や子どもを責めたり。

現代は皆がなんとなくそういう息苦しさを感じている時代ではないでしょうか。計画にとらわれることと、わかりやすい快に刹那的に走ったり、身の破滅を招くことをためらいもなくやってしまったたりすることとは、実は表裏一体の出来事ではないかとも感じます。

計画は必要だけれども、計画にとらわれると生きづらいし、すべての苦しみはそこから生まれるとさえいえるかもしれない。今ここで生きているということそのものを本当に大切にできればそれでいいのかもしれませんが、それがなかなかむずかしい。それぞれの人が自分なりの道を見つけていけないといけない時代なのだろうと思います。

そういうわけで、もしいきづまることがあれば、誰かに相談してみるのもひとつの方法かと思えます。人に話してみると、問題のむずかしさは変わらなくても、自分がとらわれなくてもいいことにとらわれていることが見えてくる場合があります。当カウンセリングセンターは、そんなお手伝いをさせていただくことを目的のひとつにしています。



大学院研究生コラム

『魔法のコトバ』

私たちはいろんな言葉を使って生活している。人を傷つける言葉、心をあたたくする言葉、勇気づける言葉...いろんな種類の言葉がある。その中で何気なく使っている言葉のひとつが「ありがとう」だ。数年前の誕生日、それまでは「おめでとう」が嬉しかったけど、その年は家族に「ありがとう」と伝えなくなった。嬉しい時も辛い時も自分ひとりでやってきた、そんな風を感じたこともあったけど、そこにはちゃんと家族の支えがあったんだ。「ここまで育ててくれてありがとう。これからもよろしくね。」その瞬間、すごくあったかい気持ちになった。「ありがとう」を言う時、それは人と人とが繋がっているということ。ありがとうは「魔法のコトバ」かもしれない。

AMi