

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。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

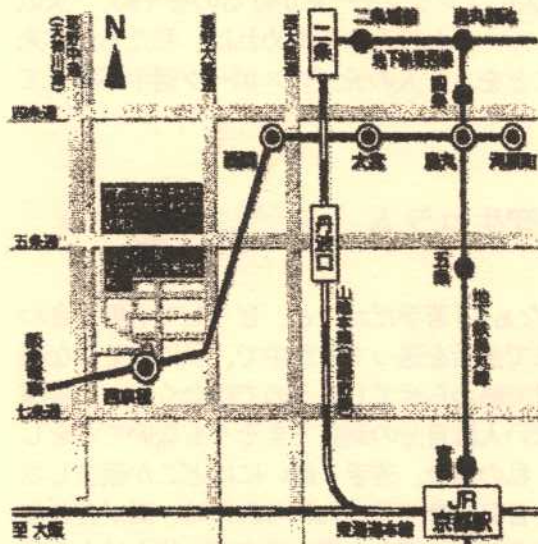
面接時間 : 1回50分
面接担当者: 大学院生 (臨床心理コース専攻)、研究生 (本大学院修了生)

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 (小澤・小林・嶋田・西田・牧野・丸山・村上)
—第9号— 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

こどもと女性のための相談室

光華*こころの手帳

第9号



京都光華女子大学

カウンセリングセンター

平成22年10月発行



ご挨拶

だんだん寒くなりつつある今日この頃、みなさまいかがお過ごしでしょうか。おかげさまで心の手帳も第9号を発行することができました。

秋は風もさわやかで、何をするにもよい季節です。芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋など、普段にも増して活動的に行動したくなりますよね。しかし、行動するまでに、あとちょっとの勇気が出ないときも多くあることでしょう。また寒さのせいか、少しもの寂しくなる方もおられるかもしれません。

当カウンセリングセンターでは、今までとはちょっと違った見方を一緒に探し、ともにほっこりする中で、少しでも気持ちが楽にな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ください。



NARUIWA 「プレッシャーのおはなし」
SENSE

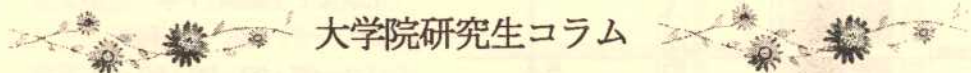
鳴岩伸生 (本学講師・臨床心理士)

2010年は、バンクーバーオリンピックにワールドカップサッカーと、世界的なスポーツの祭典が重なる年でした。大きなプレッシャーがかかる中で、日本人選手が健闘する姿に感動し、私は元気と勇気をもらいました。その一方で、いつも感じることなのですが、日本人選手は、国民的な期待がかかると実力が十分に発揮できず、周囲の期待から自由になると本領を発揮できる…そんな特徴があるようです。これは、選手個人の問題ではなく、どうも私たち日本人の特徴なのかもしれません。

そんなことを考えていたときに、2人の元プロスポーツ選手の発言が私の興味をひきました。1つは、元プロ野球選手の桑田真澄さんの「野球道」に関する研究のお話です。桑田さんは、朝日新聞のインタビューの中で、「イチロー選手だって打席に立った半分以上はアウトになる」、つまり「野球はミスをするスポーツ」だと言っています。それなのに、「ミスをした選手を怒鳴りつけたり、罰練習をさせたりするのは野球というスポーツがわかっていない証拠」であり、「ミスをなくそうとムダな努力をするよりも、ミスから学ぶことのできる選手の方が、成長が早い」と指摘しています。

もう1つは、元サッカー日本代表の中田英寿さんのNHKのテレビ番組でのインタビューでした。中田さんは、ワールドカップでの日本代表の健闘を讃えつつも、「自分を抑えてまずチームとして点をとられない」サッカーをしていたと指摘します。そして、今後の日本のサッカーについて、「自分のいいところを出さないでチームのために我慢するというのではなく、自分のいいプレーを出すためにチームプレーをする考え方でないと、多分よくなっていかないんじゃないか」と語っておられました。

この2人の指摘は、スポーツのみならず、日本人の生き方への問いかけでもあると思います。みなさんは、失敗を恐れて、自分の力を発揮するのをためらってはいませんか。あるいは、周囲の期待に合わせて自分を犠牲にしていますか。あるいは、他人の失敗を責めて周囲の人を萎縮させていませんか。今、日本では、学校の先生たちが、周囲からの心無い叱責を恐れてのびのびと授業ができなかったり、お母さんたちが、周りの子どもや育児書とわが子を比べて育児への自信を失ったりということが生じています。いずれの場合も、周囲からのプレッシャーを受け、失敗を恐れて萎縮し、本来の実力すら発揮できなくなっている状態と言えそうです。「失敗するな」と周囲の人にプレッシャーをかけるのをやめ、「失敗しないように」と自分自身にプレッシャーをかけるのをやめれば、私たちは本来の自分の持ち味を発揮できる。そのことを、2人の元プロスポーツ選手が教えてくれている気がします。



大学院研究生コラム

人と接する中で、「あの人は好かんあ」「苦手だわ」と、どうしても馬が合わないという人もいることだろう。今まで生活を送ってきた中で、私にもそんな経験がある。しかし、苦手、嫌いだけで終わらせてしまうのではなく、一步深めて考えてみた。すると、馬が合わない人は自分の到底できそうもないことをしている事が多いという事に気付いた。私の場合、苦手・嫌いにはどこか羨ましが隠れていたのかもしれないなあ、と自分自身で受け入れられた時、馬が合わなかった人は今までとまた違った見え方をした。好きと嫌いは表裏一体とはよく言ったものだ。こうやって日常に散らばっている事を留まって考えてみると、少し楽に生きられるのかもしれない。

(N)