

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

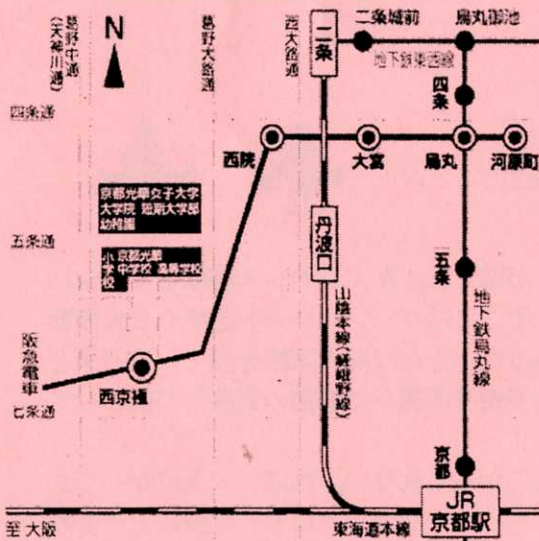
面接担当者: 大学院生(臨床心理コース専攻)、研究生(本大学院修了生)

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10号—

編者 徳田仁子(小澤・小林・嶋田・西田・牧野・丸山・村上)

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10号



京都光華女子大学

カウンセリングセンター

平成23年5月発行

ご挨拶

このたびの東日本大震災により、被災された地域の皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、犠牲となられた方々へ深い哀悼の意を捧げます。

未曾有の震災の被害の大きさに、直接の被災はないものの先の見えない不安やストレスを感じておられる方も多いのではないのでしょうか。

学校や職場など新しい環境や対人関係によりやく慣れた頃、思わぬ心身の不調を感じることも多いものです。そのような時は一人で抱え込まず、誰かに話してみると心に余裕が生まれることもあります。

当カウンセリングセンターは開設8年目を迎え、おかげさまで、こころの手帳も第10号を発行することができました。少しでも気持ちが楽になるお手伝いのできればと思っています。どうぞ、お気軽にご相談ください。



「よくなる力」

O. N (専任カウンセラー・臨床心理士)

人には、生まれながらにして「よくなる力」が備わっているといわれています。ちょっとした切り傷が気づくと治っていた…ということは誰でも一度は経験があるのではないのでしょうか。

放っておいても自然に治ろうとする力は自然治癒力といわれ、体がケガをしたときばかりでなく、風邪などの病気になったときにも発揮されるといわれています。風邪をひいたときに高熱が出るのは、体内に入ったウィルスに打ち勝とうとする力であるし、咳などの症状も体の外へよくないものを押し出そうとする働きであるといわれています。今ある状態が不快である時、よい状態に治ろうとする力を備えて人は生まれてきているのです。

けれど、その治癒力がうまく働かなくなってしまうことは誰にでもあります。本来持つ力を発揮させるための準備が必要になってくることもあります。そこで、お薬を飲んだり治療を受けたりして、治癒力を高めるサポートをしたりします。これは、体だけでなく、心も同じです。

私は、こんな体験をしたことがあります。阪神大震災の時、まだ学生で神戸市



に下宿していました。外出をしていて難は逃れたので震災を体験したとはいえないかもしれませんが、それでも被害の大きさに涙し、不安になり、何もできない自分が小さく情けないと感じていました。

震災直後の混乱が少しおさまったかと思えた頃、一度下宿先に戻ることにになりました。電車が通っていないので大きな荷物をしょって歩いていると、たくさんの荷物を抱えた知らない男性に声をかけられました。「荷物、持ちましょうか?」。たった一言かもしれませんが、どの人も大変な状況なのに声をかけていただいて温かい気持ちになりました。今振り返ってみると、私は何もできないかもしれないけれど自分なりにできることをやっといこうと、この頃から少しずつ気持ちが変わっていったように思います。

自分ひとりの力ではどうしようもできないとき、周りにいる人たちの何気ない声掛けで元気が出たりします。誰かに話を聞いてもらうだけで、気分が切り変わったりします。自分でない他の人との交流を支えにして、人の本来持つ、よくなる力とする心の力が働き始めることもあるのです。カウンセリングでは、かたわらで寄り添いながら、相談に来られた方のお話をうかがいます。よくなる力とする力がその人その人に合った形で働き出すよう見つけ続け、支えていったりもします。もしよければ、自分の中にある秘めた可能性を見つけに相談にいらしてください。



大学院研究生コラム



最近、友人の結婚式に招待されることが増えた。友人のドレス姿はとてきれいで、結婚する2人はとて幸せそう。そこにはバージンロードを歩く2人の緊張した表情とそれを見守る両親の姿があった。そんな友人家族を見ていると子どもを手放す親の気持ちや喜び、自立する不安や両親への感謝の気持ちが伝わってくる。

親にとって娘はいくつになっても娘なのかもしれない。私は、大人になってからも両親に子ども扱いされることを良く思っていなかったけど、両親にとって私はいくつになっても娘なんだ。そう思うと愛情を感じ感謝の気持ちでいっぱいになる。両親の愛情や家族のつながりの強さは日常生活では感じにくい。いつかの気持ちが伝えられたらいいな。(O₂)