

子どもと女性のための相談室

光華*こころの手帳

第11号



京都光華女子大学

カウンセリングセンター

平成23年10月発行



ご挨拶



木々の葉も日増しに秋の色を濃くしてまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。日本は今、震災の復興のさなかにあります。震災から半年以上経ちましたが、さまざまな思いを抱いておられる方がいらっしゃると思います。一日も早く平穏が訪れることを、お祈り申し上げます。

秋は過ごしやすい季節ですが、季節の移り変わりが早い時期でもあります。何となくだるい、ぐっすり眠れない、くつろげないなど、心の奥底の焦りや疲れが症状として現れることもあります。当カウンセリング・センターでは、心にたまった焦りや疲れを少しでも和らげ、気持ちが軽くなるようなお手伝いができればと思っております。どうぞお気軽にご相談ください。



「絵本『地下鉄』を読んで」



M. I (専任カウンセラー・臨床心理士)

私は、小さい頃から絵本が好きで、大人になった今も図書館に行って、のんびり絵本を読んで過ごすのが楽しみです。最近とても印象深い絵本に出会いましたので、感想を通じて、ご紹介させていただけたらと思います。

台湾の絵本作家である、幾米(ジミー)作・絵の『地下鉄』(小学館)です。突然視力を失った少女が、地下鉄に乗って幸せを探す旅に出ます。孤独の中で悲しみ、闇を彷徨います。いつか希望が見いだせるものなのか、希望と不安の半信半疑で歩きます。しかし、どうしても歩けなくなってしまい、立ち止まる・・・堂々巡りに陥り、ぬかるみに足を取られ、霧の中を漂う。悲しくて声をあげて泣く。そして、また歩き出す。ある時、求めるだけでなく、自分の足で探しに行かないといけないことに気づき、最後には幸せを見出します。

日常が奪われたショックな出来事を期に、幸せをどうしたら得られるのかを悩み、様々な出来事・出会いを通して、成長していく主人公の姿には、私自身も共鳴し、勇気づけられる気がしました。

作者自身、白血病を患い、死を見つめたことを機に絵本の創作を始めたそうです。絵本を読んでいると、作者自身が、病気を受け入れることを巡り、とても辛く、思い悩まれ、そして、乗り越えようとしてきたのではないかと感じさせられます。きつと数々の出会いを通じて、希望を持つことができ、前を向いて歩みだされてきたのだらうと思います。作者のそんな過程を想像しながら絵本を再び読むと、大変感慨深いものがありました。

また、絵の中に終始描かれている、主人公のそばに一緒にいる動物と、主人公を見ている「目」の存在がとても印象に残りました。主人公が、悩んだり、落ち込んだり、打ちひしがれたり、泣いたり、様々な体験をするのを一緒に歩む動物。そして、絵の背景にそっと描かれている大きな目～初めは悪魔のような不気味な目ですが、最後には人の顔が描かれています。それは、主人公の心が感じた周囲の存在、つまり、周囲への不信感が、だんだん自分を暖かく見守る存在へと感じられるようになっていったのではないかと思います。見守る彼らは、最後には、自分一人で歩いていく主人公を見送ります。主人公は、苦しみの渦中にいるときは周りの存在に気付かないのですが、様々な体験を経て、そばにいてくれた存在に感謝をする場面があります。気付かないところで支えてくれている存在がいる、そしてそのことに気づいたことは、主人公にとって、そして、作者にとって、幸せなことだったのだらうと思いました。様々な苦しい体験からまた歩み出すまでには、共に歩き、そばで見守り、支えてくれる存在が大事さを感じさせられます。私の携わるカウンセリングは、そのような存在の1つではないかと思います。カウンセリングを通じて、お気持ちに寄り添い、少しでもお一人お一人の人生を歩んでいかれるお役に立てればと願っております。



大学院研究生コラム



私は、小さい頃から蜘蛛が苦手でした。母が蜘蛛をととても怖がっていたことも影響しているようで、いつの間にか私も蜘蛛が、気持ち悪くて怖くて嫌いになりました。

先日、朝、バスに乗っていると、頭上付近に何か気配が…。ふと見上げると、黒と黄色の大きな蜘蛛が、直径 50cm ほどの立派な蜘蛛の巣をはっていました。さすがにびびりして、身を避けましたが、その蜘蛛の巣が、あまりに美しく、私は思わず心の中で蜘蛛に話しかけていました。「本当に綺麗…昨日の夜作ったの？どれくらい時間がかかったの？」と。もちろん蜘蛛が答えてくれるはずはないのですが(笑)。怖くて仕方のなかった蜘蛛が、こんなに美しい世界を生み出すことに、心から感動していました。乗客にとっては、困ったものだと分かっているのですが「どうかこの蜘蛛の巣が壊されませんように…」、そう願いました。

誰にだって、苦手なものはいくつかあると思います。でも、ほんの少しの見方の違いで、感じる世界は大きく変わるものだと実感した瞬間でした。怖いもの、嫌いなものが作り出す可能性に光が当たる時、それは新しい感動と発見に繋がっているように思います。(Y)



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

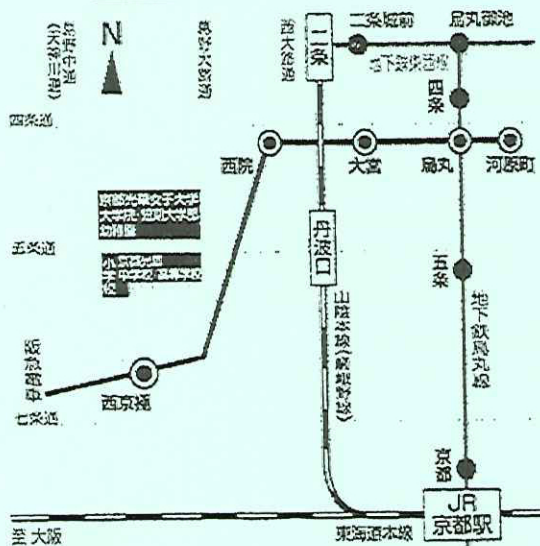
面接担当者 : 大学院生 (臨床心理コース専攻)、研究生 (本大学院修了生)

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11号—

編者 徳田仁子 (石黒・川瀬・佐渡・平山・山田・山本)

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