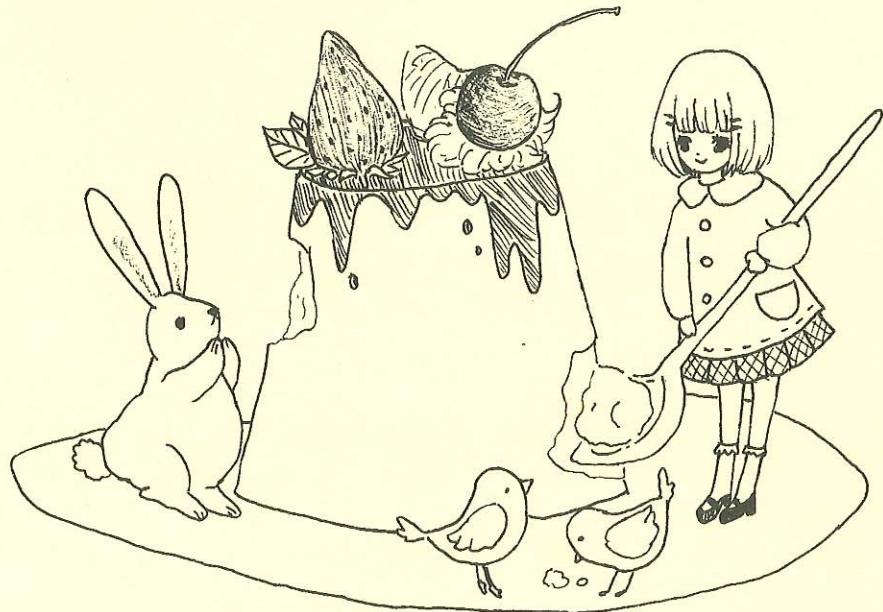


こどもと女性のための相談室

光華+こころの手帳

第12号



京都光華女子大学

カウンセリングセンター

平成24年5月発行

ご挨拶

長かった冬も終わり、若葉の香り漂う季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。東日本大震災から1年が経ちそれぞれに想いを抱えておられる事と思います。全ての祈りが被災地に届くことを願っております。

春は新たな息吹を感じると同時に、生活の変化や節目の訪れでもあります。新たな人との出会いや慣れない環境での生活に、心はたくさんのエネルギーを使っています。朝が起きにくい、肩が凝る、食欲が無いなどのからだの変化は、心の疲れのサインでもあります。いつもと違う自分に気づいたら、心の声に耳を傾けてみてください。私たちは、形にならない想いに寄り添い、心の声を聴いていくお手伝いが出来ればと思っております。



『不満足』を『生きる力』に

石附敦(本学客員教授・臨床心理士)

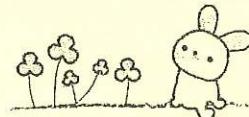
わたしたち日本人は大震災、津波による喪失を体験し、自分の立ち位置をみつめ、今を生きる意味を考えざるをえなくなっていました。人は人生の危機や節目で、人生観が問いつされ、新しいありかたを模索するこころの動きは高まります。でも変化するためにはそれまで維持してきた何かを捨てなければなりません。何かを捨てる悲しみを体験しながら、別のあり方を生きるということは、「死にたい」と思うほど辛いことでもあるのです。それはいかに生きたらよいかということの追求であり、それが「私」をどのように生きればよいのかを悩みぬいてやつと答えがみえるものなのです。

ついぶん前にアメリカの Shel Silverstein 作の “The Missing Piece” という絵本を読みました。白い空間に濃い黒い線で描かれた単純な絵とことばからなる絵本を書店でみかけたとき、その表現に魅力を感じました。お話を、まるい形をした主人公 (IT) が一部を失い、失ったかけらを求めて転がります。途中で花の香りを楽しみ、カブトムシや蝶に出会い交流しながら、藪を抜け、山を越えて、かけらを見つけるのですが、大きすぎたり、形が合わなかつたり、「あなたのものではない」と断られたり、やっと自分に合うものに出会ってもそれを強く口に入れてかみ砕いてしまったり、なかなか満足なものにあえません。ようやくぴつ

たり合うかけらに出会い、口（欠けた部分）に入れたところ自分は丸くなるのですが、まん丸いために早く転がりすぎて、花の香りを楽しんだり、蝶やカブトムシと戯れることもできず、結局かけらをはずしてもとの欠けた不満足な状態で、ふたたびおだやかにゆっくりと転がることになったという物語です。この絵本は人気があって多くの方に読まれ、倉橋由美子さんの翻訳もでています。私は、さまざまなことに躊躇して英語も苦手な中学生とこの絵本を英語で一緒に読みました。この本を読んだある少年が、「Piece」（かけら）を「Peace」（平和）と取り違えて読み、自分のこころにある不満や不安を語り、突然、ぼくにも「ピース」がくるといって二本の指をたてました。

満足、不満足はその人の人生の目標によって異なります。自分がどのようにになりたいのか、何を望んでいるのかは私たちのこころのありかたで変化します。「私はこれでよいのか」と自問する、それこそが欠けた「かけら」を探し求めることであり、追い求めることが生きる力のエネルギーになるのです。教育学者渡辺弘は「俳人一茶の句には『雀の子 そこのけそこのけ 御馬が通る』など人間の子どもをはじめ、小動物や若い植物を詠んだものが多い。・・一茶は50歳を過ぎてようやく人並の生活を得、妻と子どもをもつが、次々に失っていくそうした彼の実生活が、彼の小さな「生命」の営みへのまなざしを鋭敏にさせていった」(1994)と述べています。小さな命をいとおしむまなざしは満たされない実生活のなかから生まれ、俳人一茶を支え、句を詠む源になっていたのでしょう。

大学院研究生コラム



春休みを利用してどこか旅に出たいと思い立ち、長崎と熊本をまわってきました。熊本では阿蘇の雄大な山々に心打たれ、開放的な気持ちになりました。長崎では異国情緒ある建築物や海辺の公園など、思わず見とれてしまうような美しい街並みの中を散歩するのがとても楽しかったです。他にもお料理や観光スポットなど、ここに書ききれないほどいちばん心に残っているのは、現地の方との出会いのように思います。道に迷っている私に声をかけてくださったり、穴場のおいしいお店を教えていただいたりと、とても親切にしていただきました。どこに行っても暖かく迎え入れてくださり、長崎にも熊本にもそれぞれに出会いがあり、すてきな思い出ができました。かの土地でお世話になった全ての方に感謝するとともに、また機会があればぜひ再訪したいと思います。(M)



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

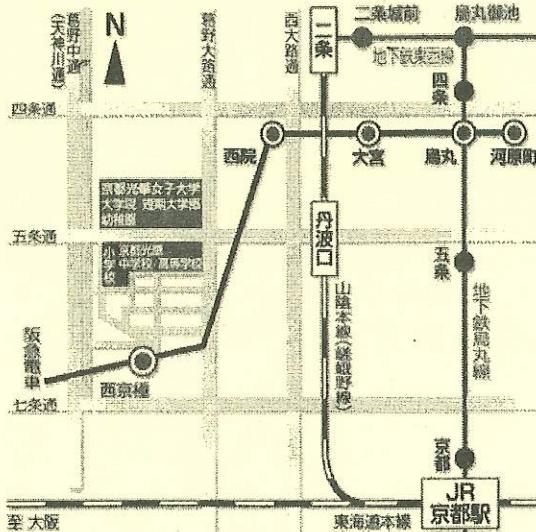
面接担当者: 大学院生(臨床心理コース専攻)、研究生(本大学院修了生)

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か、下記HPをご覧下さい。

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12号—

編 者 德田仁子(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 長田 陽一

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