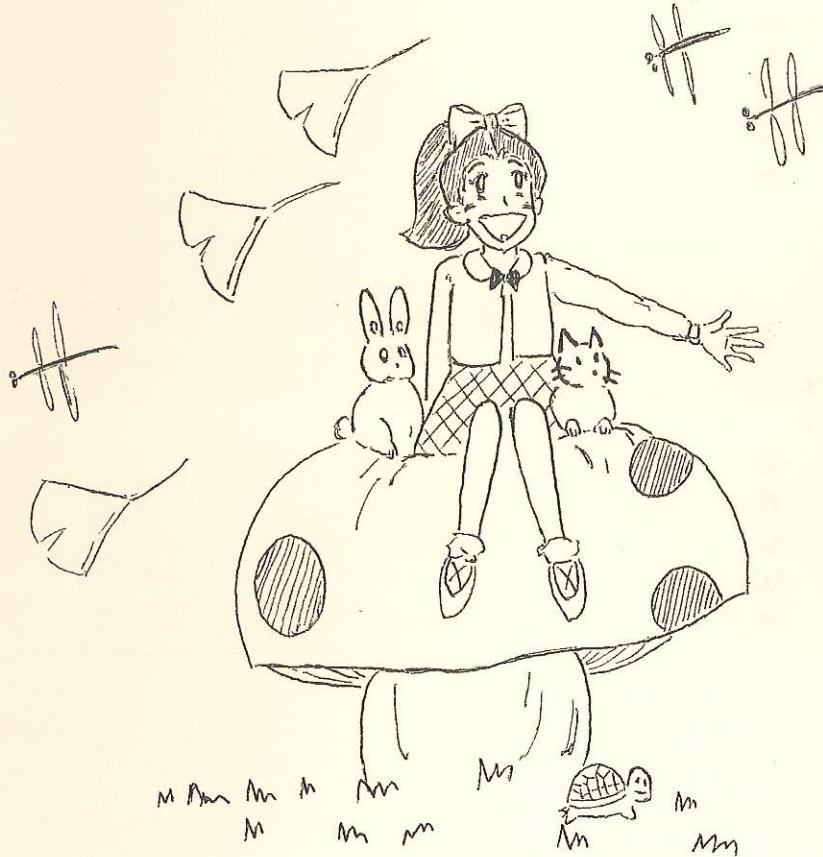


こどもと女性のための相談室

光華★こころの手帳

第13号



京都光華女子大学

カウンセリングセンター

平成24年10月発行



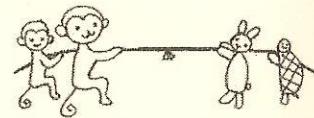
ご挨拶



高く澄み渡る空に秋の気配を感じる頃となりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。おかげさまで「光華*こころの手帳」も第13号を発行することができました。今年は残暑が厳しくいつまでも暑い日が続きましたが、過ごしやすい秋の訪れにはっとされている方も多いのではないでしょうか。

秋は、スポーツや読書など何をするにも良い季節です。しかし、夏の疲れやだるさが現れたり、寂しさや物悲しさを感じたりするのもこの季節です。

当カウンセリングセンターでは、心の中のちょっとしたサインにも、ともに寄り添い、少しでも気持ちを楽にするお手伝いができれば…と思っております。
ぜひ、お気軽にご相談ください。



「再起する力とその可能性」

H.Y. (専任カウンセラー・臨床心理士)

今年の夏、屋久島へ行きました。屋久島は「ひと月に35日雨が降る」と言われるほど雨が多く、苔むす森や生い茂る木々など、森林が島の約90%を占める自然豊かな島です。森には樹齢1000年以上の杉も多く、島ではそれを「屋久杉」と言い、それ以下のものを「小杉」と言っています。

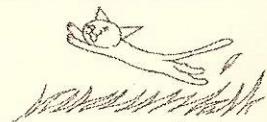
そんな屋久杉の中に「二代杉」と呼ばれるものがあります。それは、倒れた屋久杉や切株の上に種子が落下して発芽し、それを土台として新たに育っていく杉のことです。そのため、土台となる下の杉と上の杉では太さも違います。上に育った杉は水分や養分を得るために地面へ向けて根を伸ばしていくのですが、屋久杉は普通の杉より成長が遅く、苗木の状態が十年以上も続くため、根が地表にたどり着くまでは、木々を覆い尽くして自生している苔などから養分を得るのだといいます。屋久島の山ではこのような杉がいたるところで見られますが、雨が多く、水分が豊富な屋久島の森ならではの光景といえるかもしれません。

私は、倒れてもまたそれを土台として新たに伸びるこの「二代杉」に、生命力の強さと逞しさを感じました。しかし、そのためには十分な年月が必要であり、また、十分な水を含んだ苔も大きな役割を果たしていることがわかります。もう一度新たに育ち伸びるために、置かれる環境も大切になってくるのです。それは、人の再起する力にも似たものがあるのではないかでしょうか。

まだ記憶にも新しいロンドンオリンピックでも、その挫折と再起のドラマが数多くみられました。レスリングの小原日登美選手は、世界選手権を何度も制していましたが、これまでやってきた 51 kg 級がオリンピックの種目になかったこと等から、ずっと五輪には縁がなく「悲運の女王」と呼ばれていました。2 度の引退と引きこもり生活、過食による体重増加など辛い時期を過ごしますが、それを乗り越え、48kg 級で現役復帰した後、31 歳にしてオリンピック初出場で金メダルを獲得します。小原選手の努力はもちろん並大抵のものではなかったでしょうが、その影には、夫である康司さんの励ましと献身的なサポートがあったといいます。

人は、失敗して落ち込んだり、困難な状況にあって立ち止まつたりすることもありますが、またそこから再起する力と可能性を持っています。それは「二代杉」のように長い年月を要すかもしれないし、自分一人ではどうしようもないこともあるかもしれません。そんな時は、周りの助けや支えが乗り越える力になることもあります。しかし、それもまた自らの力であり、人も木も、そうやって支えてくれる存在があることで、またさらに強くのびていけるのかもしれません。カウンセリングでは、その人の持つ力や可能性を信じ、相談に来られた方自身のペースで動き出せるよう支えながら、お話を聴きていきます。その中で、私もその水を含んだ苔のような役割になれたらと思っています。

大学院研究生コラム

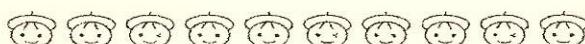


みなさんは、“悩む”という言葉を聞くと、どのようなイメージを持たれるでしょうか。広辞苑によると、①「いたみ苦しむ」、②「こまる」などと表記されています。このように表現されると、悩むという作業はすごく苦しくて辛い事のように思え、悩む事なんてしない方が良いと思うかもしれません。しかし、悩むという作業はネガティブな事ばかりなのでしょうか。

私はかつて、悩む作業をするエネルギーがこころになく、問題から目をそらし快楽へと走ったり、悩みは無かったかのように忘れ去ったりしていた時がありました。今となれば、日常を何とか過ごすためには、逃避や忘却をすることも必要だったのだろうと思えたりもするのですが。

いたみ、苦しみ、あの時はどうすればよかったですのだろう、これからどうしたらいいのだろうと悩む作業はしんどく、エネルギーがいるものです。この、悩む作業ができる人は、“辛い事に向き合えるエネルギー”が備わっている、力がある人だとも言えるのではないかでしょうか。研究生になり、相談に来られる人達にお会いすることも増えましたが、いつも本当に凄い事をやっておられる、なんとかお手伝いがしたい、と感じています。

(N)



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厳守られます。

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

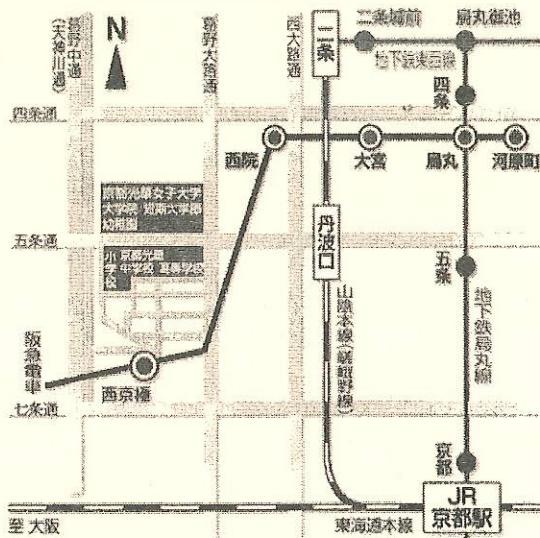
面接担当者: 大学院生(臨床心理コース専攻)、研究生(本大学院修了生)

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くか、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 編著 德田仁子(小柳・島田・高階・田中・濱口・藤原・松並・吉益)

—第13号—

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