

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

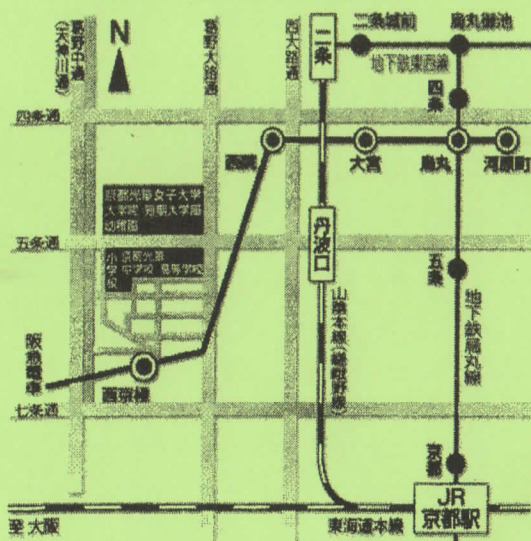
面接担当者: 大学院生(臨床心理コース専攻)、研究生(本大学院修了生)

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(大場・白田・中尾・鍋島・横内・米田)

—第16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

こどもと女性のための相談室

光華*こころの手帳

第16号



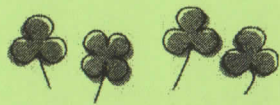
京都光華女子大学

カウンセリングセンター

平成26年5月発行



ご挨拶



暦の上ではもう夏となり、暑さが日ごとに増してまいりましたが、皆様、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16号を発行することができました。

新しい年度に入り、新しい環境になられた方も少し落ち着かれた頃かと思います。これからじめじめとする梅雨を迎え、気持ちも気候と同じように晴れない日が続くかもしれません。バタバタしている時には気づかなかったモヤモヤする気持ちや環境に慣れない不安定な気持ちなどはありませんか。

当カウンセリングセンターでは、心の中のモヤモヤする気持ちに、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います。

ぜひ、お気軽にご相談ください。



箱庭の力



千野美和子（本学教授・臨床心理士）

箱庭というのをご存知でしょうか。

抱えることができるくらい大きさの箱の内側に青い色が塗られていて、その中に砂が入っています。そこに、ミニチュアや玩具を置いて作るものです。子どもでは、砂を掘って玩具を埋めたりと、砂場のようにして遊びます。現在は、箱庭療法として知られていますが、日本には昔から庭園や山水に見立てて箱庭を作る風習があったようです。この心理療法は、スイスで生まれました。その時の名前は、「砂遊び」でしたが、日本には「箱庭」と名付けられて紹介されました。初めは子どもたちに、だんだん大人の方にも取り入れられ、日本でも広く利用される療法となりました。きっと、元々の「箱庭」と通ずるところがあったからでしょうね。

心理療法としての箱庭のよさは、まだ言葉にならない自分の心を、イメージで表現できることです。そして、それをセラピストという他者と共有することです。箱庭療法の療法としての意味は、そこに見守ってくれる他者がいることなのです。

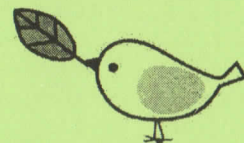
他者が見守る中で箱庭を作る箱庭体験とはどのようなもののでしょうか。砂箱の前に立ち、砂を触っていると砂の感触とともに、何かの感じが甦ってきたり、ミニチュアや玩具を見ていると、「これ！」とピンとを感じるものを手に取って砂の上に置いてみると、体験は人それぞれです。ただ、箱庭を作り終えた後、こんなものを作るとは思

わなかったといわれることがよくあるように、どこか不思議な心の動きを体験するようです。そのような体験をセラピストという他者と共有することが大切なのです。

もちろん無理に作ってもらうものではありません。ただ、多くの子どもの場合は箱庭の玩具を見ると目を輝かせて「やりたい！」と言います。大人でも、興味を持たれる方も多いのではないかと思います。そして、箱庭は自分を表現するツールであるとともに、人と人とのコミュニケーションのツールでもあります。箱庭を通して、他者と交流し関係を深めることができるのです。このように箱庭にはいろいろな効果をもたらす力があります。でも、本当のところ、その力を引き出すのは、他でもない人なのです。人が箱庭を見出し、箱庭を作ることによって、箱庭の力が発揮されるのです。

昨今、経済のグローバル化を初め、私たちは見えない力に操られているかのように、変化を追い求めています。それはますます加速度を増していっているような気がします。そのような中で私たちが本来持っていた力が少しずつ意識されずに弱まってきているような気がします。その力は弱まってはいませんが、私たちの心の奥には存在していると思います。その力を箱庭の力で甦らせることができるのではないかと思います。

大学院研究生コラム



私は京都に住み始め7年が経ちました。私の故郷の海に囲まれた町から山々に囲まれた京都に出てきて戸惑うことも多々ありましたが、幼少の頃から引っ越しが多かった私にとって、7年間も過ごした京都は第二の故郷になりつつあります。

京都に移り住んでこの7年の間で多くの人と出会い、時には別れも経験してきました。この出会いの中には、「こんにちは」「ありがとう」などの一言言葉を交わすだけの一瞬の出会いだったり、一生付き合っていける友人との出会いもありました。しかし、たとえ一瞬の出会いであっても、その一瞬の出会いから、暖かい気持ちが湧き出きたり、新しい気づきをもらえたりしたことも多くあります。国民の幸福度が高いといわれているブータン王国の人々は「この人とはまたどこかで会おう」という考えをもっているということを聞いたことがあります。出会いを大事にしているのだなと感じるとともに、とても素敵な考えだなと思いました。どの出会いも私にとっては大切なかけがえのないものだったのだと思います。

このカウンセリングセンターでの出会いも私にとってとても大切なものになっています。これから先、より多くの出会いが待っていると思います。これからの数えきれない出会いを大切にしていきたいと思っています。(K)