

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

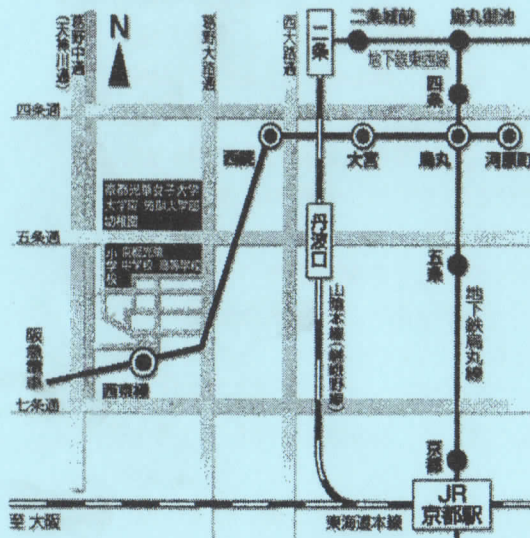
面接担当者: 大学院生(臨床心理コース専攻)、研究生(本大学院修了生)

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/institution/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

—第17号—

編者 徳田仁子(上山、原田、山川)

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17号



京都光華女子大学

カウンセリングセンター

平成26年10月発行



ご挨拶

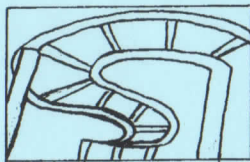


暑かった夏も終わり、秋が日ごとに色濃くなってまいりましたが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。おかげさまで「光華*こころの手帳」も第 17 号を発行することができました。これも地域の皆様のご協力あってのことと感謝申し上げます。

当カウンセリングセンターでは、こころの健康をサポートする観点から、「子どもと女性の心に寄り添う相談室」として活動しています。どうぞお気軽にご相談ください。



「空に一番近い場所」



とくだきみこ
徳田仁子（本学教授・臨床心理士）

東日本大震災から 3 年半、被災地では新しい建物や道路が建設中の場所もあれば、更地のままで手付かずの場所もあるなど、復興の進度は場所によって異なり、地域の景観も大きく変化しています。子どもたちの中には、家族や親族を亡くした喪失の問題や、大きく変わった生活環境や進路の変化に戸惑い前に踏み出せないといった生活上のストレスなど様々な問題があります。なかには、もともとあった潜在的な問題が震災によって濃厚な形で浮上したのではないかと推測される例もあり、震災が子どもたちに及ぼす影響は計り知れないと思われます。

私は東北地方の沿岸部の学校で緊急スクールカウンセラーとして貴重な経験をさせて頂いていますが、派遣の度に子どもたちから色々なことを教えてもらっています。そのひとつに「遊びの持つ力」があります。

ある低学年クラスの図工の時間、女の子数人が同じような“のぼり棒”の絵を描いていました。どの子の絵でも一番上にいるのは A ちゃん、のぼり棒が上手でみんなに教えてくれる優しい子だそうです。A ちゃんの個別面談の時、「かせつ（仮設住宅）は慣れたよ。でも暑いので」と友だちや兄弟と外で遊ぶ様子を教えてくださいました。さらに「のぼり棒一番好き。見せてあげる！」とさっと校庭にとびだすと手足を器用に動かしながらいすいと登りました。そして一番上の円形になっている部分で身体を支え「風涼しいよ～」と言いました。「学校で一番空に近い場所だねえ」と私が言うと「もうちょっとで雲に届きそう」と満足そうに空を見回しました。見上げる私は「手を離さないでよ～」とハラハラしていましたが。

A ちゃんは明るく聡明でクラスの中心的存在、家でも長女として頑張っているの

ではないかと推察されました。そんな彼女にとって、“のぼり棒”は気遣いやしがらみから離れて自分の持てる技を繰り出すことができ、心の自由を取り戻せるとても大切な場所なのでしょう。

皆さんにも子どもの頃、我を忘れて遊びに夢中になった経験があると思います。なぜか 1 つの遊びが楽しくて、遊びつくすまで繰り返すような時、誰もが、心が開放されて自由になって、いわば「空に一番近い場所」にいるのではないのでしょうか。

遊びは心の表現の 1 つです。子どもの遊戯療法は、遊びを通じて、心が自由を取り戻し、本来の自分を取り戻すことを目的とした心理的援助ですが、大人のカウンセリングも目的は同じです。自分の心や対人関係を少し別の視点から見ることができると、狭くなっていた視野が広がって、心に余裕ができるように思います。あなたにとっての「空に一番近い場所」を一緒に探してみませんか？



大学院研究生コラム



最近私は、10 代の終わり頃に何度か読んだ『レベッカ』という小説を久しぶりに読んでみました。小説の主人公は当時の私とほぼ同じ年齢。主人公は、大変心優しいのですが、周囲の目ばかりを気にしてオドオドしていて、何かにつけて自分は劣っていると感じています。そんな主人公が大きな試練を乗り越えて“少女”から“大人”へと成長する、という内容です。小説の最後に主人公は等身大の自分を受け入れ、周囲に対しても自然な形で自己表現できるようになるのですが、その時に「普通にすることがこんなにやさしいとは思わなかった」と言います。

当時の私も、人からどう思われているのだろうか等、今振り返るとどうでもよいようなことによくオロオロしたものでした。そして、自分をどこか主人公に重ねて読み、主人公が大きな成長を遂げる姿から、「こんなふうになれたらなあ」と勇気や目標をもらったことを思い出しました。同時に、久しぶりに読み、主人公が法に触れるほどの危険を冒してまで試練を乗り越える一途な姿に対して、以前読んだ時とは違う複雑な気持ちが湧きました。

小説の最後に、主人公と共に試練を乗り越え、以前より対等で強い信頼関係を持つようになったパートナーが主人公に対して、「前の若々しい面影が消えてしまった」と言います。私自身、以前と同じ小説を読んだのにまた違った感じ方をしたのですが、何かを身につけることによって変わったり成長する一方で、何かを手放しているのかもしれないなあ、とふと感じました。(H)