

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

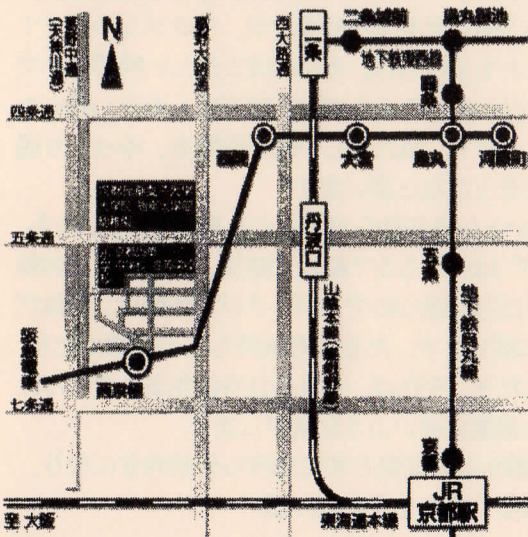
面接担当者 大学院生(臨床心理学専攻)、研究生(本大学院修了生)

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/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---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

編者 徳田仁子

(海老根、小川、近藤、佐藤、土井、西田、長谷川、宮崎、宮島)

—第19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

# 光華\*こころの手帳

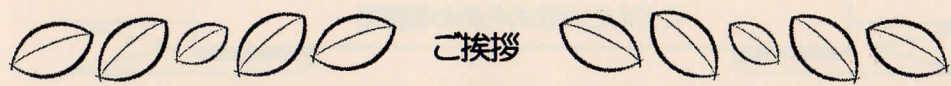
\*\*\*第19号\*\*\*



京都光華女子大学

カウンセリングセンター

平成27年9月発行

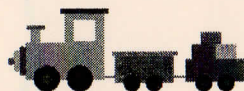


ご挨拶

ひんやり寒い日が増えてきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。おかげさまでこのころの手帳も第19号を発行することができました。空気も乾燥し始め、風邪の流行る季節ですが、一方で、おでんやこたつなど、「あったかいこと」が他のどの季節よりもありがたく幸せに感じられるように思います。

辛いことや、疲れ、心身の不調も、一方ではマイナスのようですが、もう一方では普段気付けない何かに気付けるきっかけとなったり、何らかの恩恵をもたらしてくれるものなのかもしれません。当カウンセリングセンターでは、心にたまった疲れや不調の意味を、一緒に見つけて、そこから何かを得ていくお手伝いできればと思っています。どうぞお気軽にご相談ください。

### 絵本のおもいで



鳴岩伸生 (本学准教授・臨床心理士)

実家の片づけをしていたら、幼い頃にお気に入りだった絵本を発見しました。とうの昔に処分されたと思い込んでいたので、捨てずに置いていてくれたことに、なんだか嬉しくなりました。早速、自宅に帰って読んでみたのですが、期待したほどの感動はなく、「なんでこんな話がお気に入りだったんだろう？」と首をひねりました。話の内容はすっかり忘れていたのですが、一つだけよく覚えていたことがありました。それは、兄や親戚のおさがりではなく、自分のために買ってきてくれた新品の本だったということでした。話の内容なんてどうでもよかったのかもしれませんが、親が自分のためにしてくれたこと、それが何より嬉しかったのだと思います。

ここからは、私が最近読んで気に入った3つの絵本を紹介しようと思います。

ひとつめは、間瀬なおたかさんの『でんしゃえんそく』(チャイルドブックぷう 2014年11月号 チャイルド本社)です。この作品は、「でんしゃにのって でんでん どんどん。おべんとう もって えんそくだ。」というリズムカルな書き出しから始まる、丁寧に描きこまれた風景が素敵な絵本です。読み聞かせにもぴったりの短いお話なのですが、この絵本を読み終えたとき、普段忙しくしていても、絵本の中でなら小旅行ができるんだなあ とふと思いました。ころころがくたびれているときには、外出するのも億劫なときがあります。そんなとき、絵本の中でリフレッシュするのはいかがでしょう。

ふたつめは、殿内真帆さんの『ただのしろいふうとう』(福音館書店)です。主人公は「ただのしろいふうとう」です。数々の華やかな封筒たちに出会い、しゅんとして

小さくなっていた主人公が、事務用の茶封筒との出会いによって、大切なことに気づかされます。自信を失ったまま日々を過ごしていた私に、この本がそっと大切なことを教えてくれました。そんなホッとさせてくれる作品です。

みつめは、宮西達也さんの『おまえうまそうだな』です。主人公の肉食恐竜が、草食恐竜の赤ちゃんに出会い、お父さんと勘違いされたところからお話が始まりです。絵はパワフルなのに、お話はやわらかい。親(?)と子の心温まる交流を見ると、読んでいる私の気持ちも自然に素直になっていき、ラストでは涙がこぼれそうになりました。ですから、初めて読むときには、人前で読んだり、立ち読みしたりするのはあまりお勧めしません。ぜひ一人のときに読んでみてください。

最後になりますが、大人がひとりで絵本をよむとき、それは、まるで大人の自分が、心の中にいる子どもの自分のために絵本を選んで読み聞かせてあげるような時間なのかもしれない、そんなふうに思います。



### 大学院研究生コラム

朝という時間はどうしてもあんなにも過ぎるのが早いのでしょうか。起きて、顔を洗って、歯を磨いて、ご飯を食べて あっという間に家を出る時間です。今日ゴミの日だと気付いた時には、もう駅にいたりすることもしばしば。そんな慌ただしい時間なのですが「朝活」というのも、一方でブームになっているようです。朝ごはんを少し凝ったものにしてみたり、早く起きて読書をしてみたり。慌ただしい朝の時間を、ゆっくり過ごせたら、日が充実した気持ちで過ごせそうだなと思います。

一方で、そんな時間があるなら寝ていたいという気持ちがあるのも事実です。じゃあ、無理をしないで“これなら出来そうなもの”は何だろう?悩んだ結果、私はラジオ体操を試みることにしました。始めてからしばらく経つのですが、ラジオ体操は、身体だけではなく心の体操にもなっているように感じます。たるんだ気持ちを引き締めたり、落ち込んで縮こまった気持ちを引きのばしたり。それは、今日の自分に生まれ変わったような、気持ちを0にリセットするような感覚に近いような気がします。

“今日はなんだかいいことありそう”。懐かしい音楽と共に気持ちも前向きになり、朝の駅までのダッシュも少しだけ嫌いではなくなりそうです。(S)

