

## 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

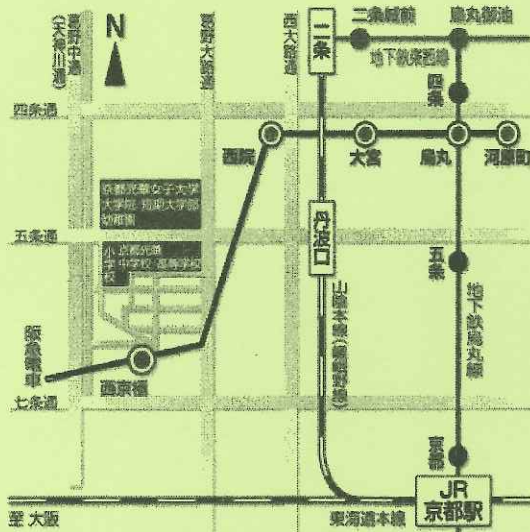
面接担当者: 大学院生 (臨床心理学専攻)、研究生 (本大学院修了生)

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20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

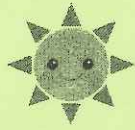
\*\*\*第20号\*\*\*



京都光華女子大学

カウンセリングセンター

平成28年5月発行



ご挨拶



青葉が美しく風薫る心地よい季節となりました。皆様、いかがおすごでしょうか。おかげさまで「光華\*こころの手帳」も第20号を発行することができました。

相次ぐ地震の被害や五月病の時期、さらにジメジメした梅雨と続き、心のバランスを保つのが難しい数ヶ月を皆様お過ごしのことと思います。状況が手に負えない時、誰のことを頼っていいのかわからない時、何が悩みかわからないがモヤモヤとして苦しい時、自分一人で抱え込まず、ぜひ、お気軽に、当カウンセリングセンターへお越しください。気持ちに寄り添い共に悩み、少しでも気持ちを楽にするお手伝いできればと、日々研鑽を積みお待ちしております。



「カウンセラーの仕事とは」

やぶぞえ りゅういち

藪添 隆一 (本学教授・臨床心理士)



カウンセラーの仕事とは、聴くことである。

カウンセラーが「聴く」と、クライアントは話すようになる。さらにカウンセラーが聴き続けると、クライアントは話し尽くして黙るところまで来る。沈黙が長く続くだろうが、カウンセラーは沈黙する人を見守り、聴き続ける。沈黙の中で何を聴こうとするのか？「沈黙するクライアントの心を聴く」のだと、今までの私は思っていた。しかし、このごろは「沈黙に満ちたカウンセリングルームを聴く」のだと思うようになった。

私はオーディオが趣味である。熱中のあまり、アンプやスピーカーをグレードアップすることばかりでなく、ラック(棚)を代えたり、配線や電源を買い替えたりしてきた。ちょっとずつ、音楽はリアルに変化しはじめて、目の前に歌手やオーケストラが浮き出てくる感じに近くなってきた。

しかし、ここまで来ると、次第にわかってきたことが一つある。それは、「部屋の音」なのである。私はたしかにスピーカーから出ている音を聴いている。しかし、その音は、私の部屋に響き満ちていて、私の耳は部屋の音を聴いているのだ。

私の部屋は、ベニヤ板に壁紙を張り付けた四方の壁と、床板にカーペットを張り付けた二階の12畳である。これが、鉄筋コンクリート造の地下室であれば、同じ装置で同じ音楽を鳴らしても、相当に違った音として聴こえるに違いない。

部屋という器に響く音楽の中にあることが「聴く」ことなのだと思うのである。

語り尽くしたのちの沈黙は、長い場合は、次の面接も沈黙、その次の面接も沈黙、と何回も、何か月も続くこともある。クライアントは、次に語り始めるとき、どのようなこと

から語りだすのだろうか？と予想しながら、沈黙をご一緒することになるのだが、私はカウンセリングルームの沈黙を聴こうとするようになってきたのである。クライアントを聴くのではなく、自分を聴くのではない。「部屋」を聴こうとするのである。

そうすると何が聴こえるのか？どうなるのか？

何も聴こえない、何も起きない、のであるが、カウンセリングルームの質がグレードアップするのではないかと、わたしは思うのである。ここが、オーディオルームと違う要素なのだ。オーディオルームを造り替えるお金持ちが世間にはいるそうだが、カウンセリングルームは物理的に造り替えずとも質的に向上を図ることができるのである。茶道を知らない者の勝手なイメージであるが、みすばらしい茶室であっても、心技を極めた名人が座れば名茶室となるに違いない。

聞こえないはずの音楽が聞こえてくるのは幻聴である。

昔、自分に幻聴のあることを言えないままに面接を受け続けていた青年がいた。

長い長い沈黙が続いていたが、「音楽がうるさい」と独り言のように言ったのだった。

「聴きたくないのにうるさく鳴っているの？」とカウンセラー。「好きな曲なんですが、聞こえるように感じる、ではないのです。聞こえるんですよ」と彼。「声に出してハミングできる？」とカウンセラーが促して、沈黙ののちに、部屋に彼のハミングが響いた。

それから沈黙に入ることの多い面接が続いたが、ときどき私は沈黙の部屋の中からハミングの音を聴いたような気がした。カウンセラーの幻聴かもしれないが、「幻聴」などという言葉は無料に過ぎる。心の部屋の音楽をクライアントといっしょに聴くことができた、と思いたいのである。

### 大学院研究生コラム



私はよく植物園に行きます。植物園のなかでも特に日本の森・植物生態園というエリアが好きです。そこは、日本各地の山野に自生する植物などがより本来の生態に近い状態で植栽されています。360度緑に囲まれ、四季それぞれに移り変わる風景を楽しむことができます。

ある晴れた日の午後、木と木の間から真っ直ぐに木漏れ日が差し込みすぐそばでは小鳥が会話していました。しゃがんでみると、小さな花が一面に広がっており葉っぱと葉っぱの間から青虫が顔を出していました。しばらくそこにいると、自然と一体化したような感覚になりあつという間に時がたちます。また、ひとりでそこにいると、生きる中で湧いてくるさまざまな欲を純粋に感じ、認めるという作業が自己の中で自然と行われ、欲から解放されたより本来の自分というものを感ずることができるようになります。「本来の生態」…という空間と本来の自分というところが共鳴し合ったように感じます。ゆっくりと流れる時間のなかで豊かな自然を心と体で感じ、植物やそこに訪れるたくさんの生き物たちと共に自身も成長していつているような気がします。(Y)