

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

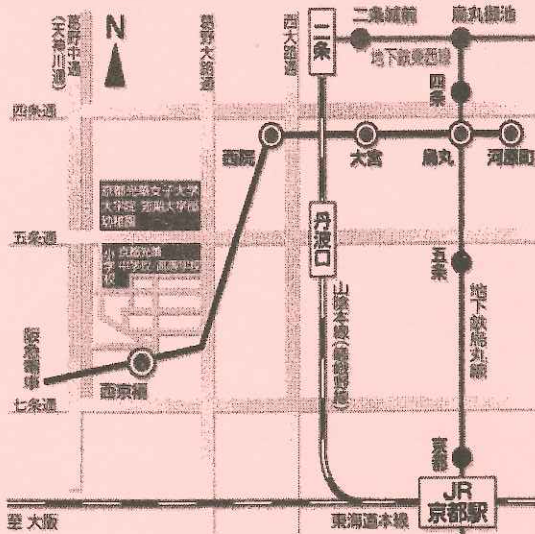
面接担当者 : 大学院生 (臨床心理学専攻)、研究生 (本大学院修了生)

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

京都陽からバス約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

(荒木、石政、小島、重光、田代、藤川、松田)

—第21号—

発行者 カウンセリングセンター長 長田 陽一

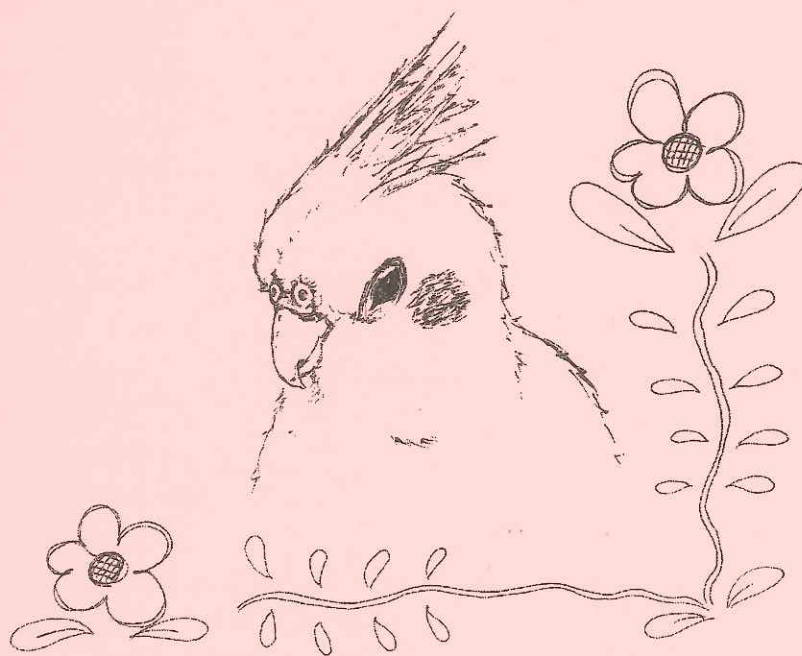
発行所 京都光華女子大学カウンセリングセンター

〒615-0882 京都市右京区西京極葛野町 38

子どもと女性のための相談室

光華*こころの手帳

第21号



京都光華女子大学

カウンセリングセンター

平成28年10月発行



ご挨拶

紅葉が少しずつ色づく季節となりました。皆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21号を発行することができました。日々の暮らしの中で、心配ごとや不安を感じることは誰にでもあることと思われま。一人で抱え込まないで、悩まないで、一緒に考えてみませんか。当カウンセリングセンターでは、少しでも気持ち楽になるお手伝いが出来ればと日々研鑽を重ねています。お気軽にお出かけ下さい。一同、心よりお待ちしております。



忙しさの中での癒し「カウンセラーの仕事とは」

いしたに
石谷 みつる (本学准教授・臨床心理士)



京都は日本の伝統文化がたくさんつまったすてきな街です。織物、食文化、街並みというように、人が生活するうえで必要な衣食住すべてにおいて、気づかないうちに伝統的な文化にふれていることも珍しくないと思います。また近年では日本の教育分野においても、数学、国語、英語、理科、社会という主要5教科だけでなく、文化に触れ、体験することが必須とされるようになりました。いよいよ文化的教養の大切さが理解される時代になったのかと、とても嬉しく思います。観劇や和楽器を授業で取り入れるのは、時間に追われる大人が子どもにしてやれないことを補ってくれる、素晴らしい取り組みだと思います。

仕事にしても家事にしても、やりがいがあると頭ではわかってはいても、集中してやればやるほど疲れてしまい、ちょっとしたストレスに耐える余力を失いがちです。そのようなときに、あったらあったで気分転換になる一見無駄に見えるものこそが、今の時代に必要なのではないのでしょうか。現代は様々なモノがいたる所にあふれかえています。モノの豊富さもさることながら、情報化時代の現代では、何をどこで調べればよいのかわからないほど、過剰な情報があふれかえています。このような世の中では、私たちは自分にとって本当に必要なものを、たくさんの選択肢の中から選びとらなければいけません。「選ぶ」のは本当に疲れる作業です。たとえば言うなら、たくさん似たような服がある百貨店で、今日は何の服を着るのかを決めるのに時間がかかって疲弊するという感覚でしょうか。こんな時は何の利害関係もなく理屈抜きに楽しめる物事が、疲弊きつた人々の心の癒しとなります。とりわけ日本の伝統文化は世界中で高い評価を得ています。かつては貴族階級など、一部の特権階級の人々だけがたしなんでいた伝統文化が、いまや一般の人々も簡単に触れられるところにあるのだということを、教育現場では教えてくれているように思います。

筆者は音楽が好きなのですが、これまではもっぱらピアノなどの西洋楽器に親しんできました。しかし大人になり年を重ねていくうちに、知らず知らずのうちに、自分も日本の伝統音楽の中で過ごしていたことに気づきました。いい曲だと思って聴いていたCMで流れている音楽の中にも、よく聴くと尺八、箏、三味線、篠笛といった和楽器の音色が、隠し味のように散りばめられているのです。たいへん興味深いことに、ある程度弾きこまなければ良い音が鳴らない西洋楽器とは異なり、和楽器は新品の時が一番よい状態だそうです。つまり演奏をかさねればかさねるほど和楽器は消耗していくというように、西洋楽器とは正反対の性質を持っています。使うほどに良い音が鳴る西洋楽器は、スティックに練習を重ねることを楽器自体が必要としているので練習のしがいがあることでしょう。また楽器の持ち主が変わることは、優れた奏者の築いた宝を、引き継ぐというということを意味します。ところが和楽器はそうはいきません。一期一会で出会った和楽器は、その当人にだけ良い音を鳴らすことを許してくれるのです。短い寿命だからこそ、一つ一つの楽器がその奏者の個性をうつしだす。はかなさに美を見出すという、日本らしい伝統文化だと思います。



大学院研究生コラム



大学院へ入ってから何か継続したいと思い始めたのが登山でした。そして、この夏、富士登山へ行ってきました。ご来光を見るために夕方から登りはじめ、途中、山小屋で仮眠を取り、約8時間登り続けました。心身ともに楽なものではありませんでしたが、登頂し、ご来光を拝めた時は達成感や充足感でいっぱいでした。もう一つとても印象に残っているのは登山中に見た星空です。標高の下の方は靄や霧がかかり星は一切見えなかったのですが、ふと気づけば真っ暗な空一面にペルセウス座の流星群が流れていました。なんとも言えない感動で、疲れが吹き飛ぶとはまさにこのことだと思いました。その感動を京都に戻ってから、周りの人に伝えたくて話をしましたが、なんと表現したら良いのか、どんな言葉を選んでも伝えられないような、もどかしい気持ちになりました。非日常の空間で今までの日常生活で体験したことのない出来事だったからかな、と思います。星空だけでなく、山の上の気温、風、登山の疲労感など様々なことが重なった何とも言えない感動でした。

これからも体験したことのない出来事に会うと、いろいろな気持ちになると思いますが、その度にその時の感情に向き合い、自分の経験として残していきたいと思いました。(Y)

