

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

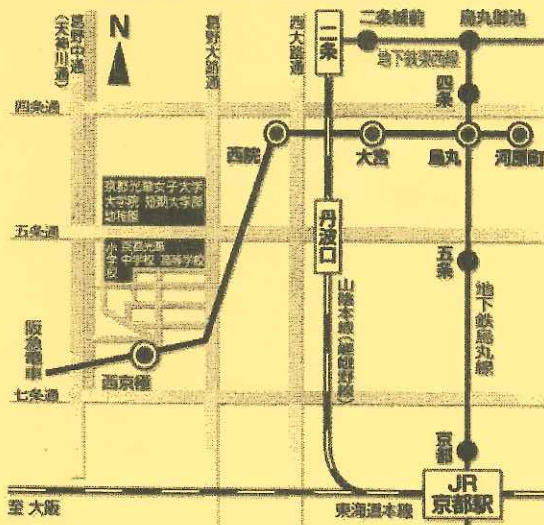
面接担当者: 大学院生(臨床心理学専攻)、研究生(本大学院修了生)

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

(上河、内川、塩貝、高橋、中井、中澤)

—第23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23号



京都光華女子大学

カウンセリングセンター

平成29年10月発行



ご挨拶



木々の葉も少しずつ色づき始めましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？おかげさまで「こころの手帳」も第23号を発行することができました。過ごしやすくおいしい物あふれるこの季節は、様々なことが楽しめる一方、冷たい風や秋の夜長が何となく物寂しく、心の疲れやしんどさにふと気づかされる時期なのではないでしょうか。当カウンセリングセンターでは、皆様の心が少しでも楽になるためのお手伝いができると思っています。どうぞお気軽にご相談ください。

「癒しブーム」

千野美和子（本学教授・臨床心理士）



空前の癒しブームです。ネット通販ではたくさんの癒しグッズが並んでいますし、ネット動画では猫や犬など動物の癒し動画の再生回数が話題になっています。癒しブームと同時に猫ブームでもありますね。二つはイコールでしょうか。

どうやら今の私たちはとても癒しを求めているようです。癒しとは『肉体の疲れ、精神の悩み、苦しみを何かに頼って解消したりやわらげたりすること』（デジタル大辞泉）と書かれています。私たちは、肉体の疲れや精神の悩み、苦しみを抱えて生きているということでしょうか。確かに、グローバル化が加速する社会の中でいっそう複雑化する人間関係を生きる私たちは心身ともに疲れているのかもしれませんが。

その疲れを何とかしようとするのが、この癒しブームではないでしょうか。ネットで癒しとして取り上げられているものを見ると、動物・音楽・自然など、そこに直接人と関わるものは出てきません。なぜなら私たちは人と人との関係の中で疲れてしまっているからです。そのために、人と離れて、自分だけの世界で過ごす必要があるのです。その中で、疲れが癒され自分を取り戻すことができるのです。特に猫などの動物は柔らかい毛に触れることで身体を通して私たちに安らぎを与えてくれます。

しかし、人との関わりで傷つき疲れることがある一方で人との関わりで癒され元気をもらうことがあります。「こんにちは」「ありがとう」など何気ない一言でぽっとこちらの心が温かくなり、元気がもらえるのも人と人との関係の中です。

人の言葉に癒され優しい気持ちになった時、疲れていたのは実は人と人との関係を気にしすぎる自分の窮屈な心のせいだったのではないかと、人との関係から自由になって

もっとおおらかに生きてもよいのではないかと考えてくるのです。そんな時、人の心を癒すのはやはり人の心だなと思ったりもします。

真の癒しは人間を越えた領域のなせる技かもしれません。けれども、人が人にできる小さな癒しもあるのではないかと考えます。そんな小さな癒しを大切にしていきたいと思います。

大学院研究生コラム

今年、四月下旬のことです。父が心筋梗塞の発作を起こし、緊急手術、緊急入院となりました。私の父は元登山家です。現在は登山家を引退していますが、登山家時代の父は、雪山で雪崩に巻き込まれても雪の中を平泳ぎで泳いで生還(本人談)しました。岩山ではアクシデントによってザイル(命綱)が切れてしまい、父は落下。しかし、父は落下しながらも目の前にある少しせり出した岩へ必死に歯で噛りつき生還(本人談)しています。このような父の数々の逸話を聞いて育った私にとって、父とは最強の人。身体能力、体力、生存力に優れており、死に至るような大病とは無縁な人だろうと信じていました。ですが、心筋梗塞となって術後に面会した父はとても弱々しく、その様子は最強の人とは言い難いものでした。術後数週間が過ぎた頃です。父が『心臓の手術をしてからかな。ドラマや映画や音楽が心に響いてくる。歌詞やお話の内容が一つひとつ理解できるようになった。』と話し始めました。私は連想的に「まるでハウルの心臓を取り戻した時みたいだね。」と言いました。映画『ハウルの動く城』のラストシーン。ヒロインのソフィーが「ハウルが心を取り戻しますように…」と唱えながらハウルの体に心臓を戻す。ハウルは目を覚まして「体が石みたいだね…」と辛そうに呟く。「そうよ、心って重いの」と嬉し涙を浮かべるソフィー。病室では父と映画のシーンを振り返りました。父は『ハウルが心臓を取り戻して、心と体の重さを感じられたようにさ。俺は心臓の手術をして、健康な心臓を取り戻したから、色々な事を感じられるようになったのかな?』と嬉しそうに話しました。ハウルのように心を取り戻した父。以前のように“山に登れるようになりたい”と目標を立てて、日々のリハビリに励んでいます。

