

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

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

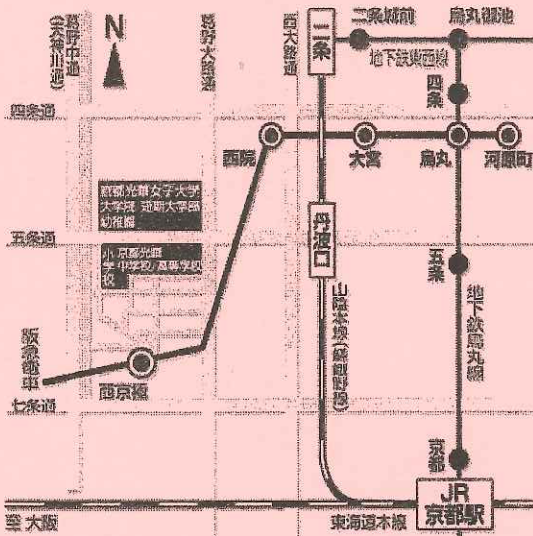
面接担当者: 大学院生(臨床心理学専攻)、研究生(本大学院修了生)

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

—第25号—

編者 徳田仁子(上司、田中、姫島)

発行者 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

第25号

光華こころの手帳



京都光華女子大学

カウンセリングセンター

平成30年10月発行

ご挨拶

紅葉のたよりが聞かれる頃となりました。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25号を発行することが出来ました。食欲の秋の訪れにより胃が満たされる季節となりました。おいしい物をほおぼるだけで笑みがこぼれます。その一方で、今年の夏は酷暑が続き、気候の変化から気づかないうちに疲れを溜め込んでしまっているかもしれません。当カウンセリングセンターでは、心に溜まっているモヤモヤを共に共有し、そのモヤモヤが晴れるよう、お手伝い出来ればと思っております。どうぞお気軽に当センターをご利用ください。

「喪失を力に変えるには」

長田陽一（本学教授・臨床心理学）

恐怖や不安がなければもっと楽にやれたのに、と思うことがあります。子どもの頃から恐怖や不安を強く感じる方だったので、やりたいことにも自分でブレーキをかけてしまい、後悔ばかりしてきたように思います。社会人になり、それなりに責任を背負う年になっても、恐怖や不安を感じやすい性質はあまり変わりません。長いこと身近に感じている情緒ですので、付き合っていく術はある程度身につけてはきましたが、

こう書くと私はいつもビクビクしていたように思われそうですが、周囲が驚くほど大胆不敵な一面もありました。小学生の頃、学年で父親がいない子は私一人でしたが、不思議なことに、父の不在が力を与えてくれたように思います。もちろん、親がいないことの寂しさや辛さは筆舌に尽くしがたいものです。けれども、そのことが自分を他の子どもとは違う特別な存在にしてくれているようにも感じていました。こうした感情は心理学ではほとんど研究されていないし、私自身も忘れていたのですが、マルコム・グラッドウェルの『逆転!』という本を読んでいるうちに、心がざわついていくのを感じました。

グラッドウェルは、歴史上傑出した人物に15歳頃までに片方の親を亡くした人が異常に多いことから、謎を解く手掛かりとしてリモートミスという概念を導入します。リモートミスとは、たとえば空襲で被害に遭った（ニアミス）のではなく、直接の爆撃を免れる体験のことです。ニアミスはトラウマとなって心に深い傷を残しますが、リモートミスが繰り返されれば「どこか不死身感の漂う興奮」を味わうこととなります。

「私たちはただ怖がるだけではなく、怖がることを怖がっていてもいる。それだけに恐怖を克服すると気持ちが高揚する……事前の危惧といまの安堵感の落差が自信につながり、それが勇気の源になったのだ。（中略）子どもにとって、親を失うのは最悪の恐怖

だ。だが、もしもそれが現実で起こったにもかかわらず、ふつうに立っている自分に気づいたとしたら？」

もちろん、親のいない方が望ましいなど言うつもりは毛頭ありません。親がいる子の方が圧倒的に有利であることは間違いないのです。それでも親のいない子に勝つチャンスがあるとしたら……不運を力に変えていく道は開かれているのです。そして、この世界は彼らの力をときに必要とすることがある……そんな風に考えることがあります。

研究生コラム

私たちが生きている世界は、非常に便利な世の中へと進化しています。歩かなくても車や交通機関を使うと遠距離でも移動可能だし、携帯一つで人と連絡を取ったり買い物ができたり、音楽をきくこともできます。私は音楽をきく事が好きなので、移動時にはよく音楽をききます。しかし、ある日イヤフォンを忘れてしまい、乗る予定だったバスの時刻にも間に合わなかったことがありました。そのため目的地まで歩いていくことにすると、青々と茂った鮮やかな緑が目に入ってきました。なつかしい香り、久しぶりに通った慣れ親しんだ道、町からきこえる声や音。「こんな場所ができていたんだ、あそこはなくなったんだ」というような新しい発見もあれば、なつかしい景色との再会や季節のきびを感じることもありました。それは普段から自分の側にあるけれど忘れていたり意識を向けていなかった景色で、久しぶりに五感でふれた時、私の心はすごく満たさていることに気が付きました。それと同時に、いかにふだんの自分は五感を働かせていなかったのかと思いました。

近頃は何でも時短・簡略化が叫ばれる世の中で、大変便利なことに変わりはないのですが、逆に言えば本来見えていたものや感じていたものまで省略されてしまっているとも言えるかもしれません。今回のことを通して、発見や気づきを体を通して感じたりすることは、人を豊かにするように思いました。日々の生活の中でたまに便利な物から離れてみたり、当たり前だと思っていることに目を向けてみると、ふだん見落としている私たちを豊かにする発見や気づきがあるころがっているかもしれません。そうしたものを拾い上げて大切にしながら、これからもすごしていきたいと思えます。

(Kさん)

