



学生相談室だより

2012 年 第 2 号 (通算第 28 号 2012 11 月 発行 : 京都橋大学 学生相談室)

前期が終わり、過ごしやすい秋到来。この相談室だよりが皆さんの目に触れる頃には、もう肌寒い気候になっているかもしれません。前期の「相談室だより」は、4人のカウンセラーの自己紹介号でしたが、後期はカウンセラーそれぞれが自由に綴ります。この便りが目にとまった方、学生相談室がどこにあるかをご存じでない方もおられるかもしれませんが、どんなことでもかまいませんので、気楽に気軽に話しにきてください。清優館入ってすぐ右へ、まっすぐです。

青木 剛

いよいよ秋ですね。スポーツ、芸術、読書の秋とありますが、私にとっては食欲の秋です。昼前に食いしん坊な私にはいろんな食べ物が思い浮かべられます。



かつ丼? 重たい…昨日飲み会やったし…
ネギトロ丼の方がいいなあ…
どうせやったら、セットの
うどんもつけよかな…

…ん? セットのうどん?? …むしろうどんか…
いや、そば。つるっとしてさらっとしたそばや。
お腹も空いてるし天ぷらもつけたいなあ。
そうや! 天ざるや! !!

私はこんな風に始めと全く違うものをよく選びます。かつ丼を思い浮かべたが、ネギトロ丼の方がいい。もう少し欲しくてうどんもつけようとした、その時、うどんが気になり、自分自身に確かめてみる。もっと正確にはそばで、さらに吟味すると天ざるがしっくりくる。再度振り返ると、前日に飲み会があったこと、お腹が空いていること、かつ丼の揚げ物要素、ネギトロ丼の冷たい要素、うどんのつるっとした要素、それに加えてさらっと食べられる要素、それらに合致するものが天ざるだったので。今だからこそそう説明できる気もします。始めには思いもよらなかったのですが…。

私にはこのような過程が、カウンセリングのプロセスと重なることがあります。もちろん、カウンセリングで今日は何を食べようかと相談されているわけではありません(笑) 様々な思いを抱えて相談に来られます。その思いを少しずつ聞き、時折、カウンセラーは確認するように、その方の話された言葉や、カウンセラー自身の理解を伝え返してみます。その方はそんなやり取りの中で、

うーん いや、あの時の嫌な感じは、
あの人に対する“怒り”
というよりは…

むしろ…自分が傷ついたことを知ってほしい…うん、
傷ついた自分をいたわってほしい気持ちが
強かったんだ…それで…

というように、確認する中でより詳細に自分自身を言い表し、さらに言い表されたことを確認し、また言い表す…を繰り返す、より精密に語っていかれます。そして、結果として自分自身の抱えていた思いの着地点を見つけられ、さらには、その着地点から新たな一歩を踏み出されることもあります。

カウンセリングは、どこか得体がしれず暗いイメージを持たれることもあります。私は、もっと創造的な作業のように思うこともあります。人は、自分が自覚する以上

のことに感じて処理しています。ゆっくりした時間の中でじっくり確認してみると、日常の喧騒の中では気付かなかったたくさんのことに気づきます。そうした時間の中で選び出された一歩は、予想だにしない創造的なことがよくあります。このようなプロセスは、「クライアント中心療法」を創始した **Rogers** の共同研究者の、哲学者でありカウンセラーでもあった **Gendlin** が「フォーカシング」や「体験過程理論」として説明しています。近年では、アートや文章作成などの創作活動や、よりよい生活を模索するためのセルフチェックとして活用されることもあるようです。

私にとってカウンセリングは、このような日ごろ誰しも行っている、創造的な過程が起りやすいようなひとときを相談に来られた方と一緒に作り出し、その中でその人らしいけれども、思いもよらなかったことが生み出される、そんな場のようにも思えますし、そんな場にできたらいいなあとも思っています。



河井直美

先日、世にも奇妙な出来事がありました。台所の食卓テーブルの下にごはん粒が一つ落ちてると思い、近づくと、ギョギョ、蟻虫？ウジ虫？ギャー！何かの幼虫じゃ。ふと見ると、反対側にもひと粒、いや一匹。え、な、な、なんでやねん？あー気持ち悪い気持ち悪い、どっから来たんや、やめてくれ〜。風邪でぼーっとしとりましたので、幻ということにして・・・あ〜どこから来たのじゃ？？と気になりながらも、忘れたことにしたら、夜ふと流し台にまた一匹現る。げげ、さっきは確かにおらんかったはずや。天井をくまなく見ても他にはおらん。しかし、気持ちの悪いその幼虫さんは、きれいなクリーム色で先っぽがちょっと赤く、その日に食べた林檎シナノスイーツの色そのものじゃった。ま、まさか林檎にいたなんて・・・あるまいあるまい。そして翌朝、またテーブル下に一匹、ぎょえ〜。その日、人に話してみますと、白菜やら米やら疑わしき物を言われ、うわっ、昨日白菜めくったし、先日米櫃に米入れたし〜全部可能性ある。でも、虫なんていなかったはず。そして、次に「栗にも虫がいることある」と言われ、あちゃー栗もネットのままカウンターに置いていたのじゃが、ひょっとするかも。帰り、ヒッチコックの映画のように、帰ったら台所の床一面に幼虫さんがいっぱい〜だったら卒倒するな、とか思いながら恐る恐る帰ると、一匹だけみつけ。そして、栗を置いていたお布巾を見ると丸まったのを二匹発見。きっと間違いない、栗じゃ。外からではわからず、栗を湯がいて割ってみると、まっくろくろすけになった一つの栗みつけ。うわー、ここに巣くってたのね。他にもいくつかやられてた栗もあり、犯人は栗、いや犯人のアジトは栗と判明。あ〜くわばらくわばら。

原因不明の出来事は、たいてい人を不安に陥らせます。それが、たとえいい出来事であっても、理由がわからなければ、ちょっと引かかるかもしれません。でも、原因や理由がわかれば、ほっとする。たとえ気持ちの悪い幼虫であっても、君はどこから来たのかね？と、出どころがわかれば原因を取り除けばいい。一件落着です。しかし、理由のわからぬいやな気持ちや憂鬱な気持ち、イライラ感は、いったいどこからやって来たのかがなかなかわからないことがあったりします。幼虫のような目に見える物ではない気持ちや感情というのは、どこからきたのかわかりにくい。だけど、そういうものも白菜や米櫃や栗というように順に確かめていき、そんな所で簡単にみつきり、

そしてすぐ解消できたらいいのになあと思ったのでありました。



北尾敬子

2 か月ほど前の休日の朝、インタビューアーの阿川佐和子さんがある対談番組に出演しておられました。その番組がおもしろくて、私は、翌日、早速、阿川さんの書かれた『聞く力』を購入して読んでみました。

学生さんから「自分は話し下手。だから、自分のせいで沈黙になるのではないかと緊張してしまう。どうしたら、楽しく話せるようになるか」という相談を受けることがあります。私は、そういう時に、「この人は話すことをすごく重要視しているけれど、聞くことについてどう思っているのだろう」と思います。そして、「人の話を聞くのは楽しい？」と尋ねます。すると、「知っている話はまあまあ楽しいけれど、知らない話つまらない」という答えが多いです。確かに知らない話つまらない。しかし、初めは知らなかった話題の中に、少しでもおもしろいと思える要素を見つけると、楽しくなることもあるのではないのでしょうか。

『聞く力』の中で、一番印象に残ったのは、農林水産省の主催する「聞きとり甲子園」という企画についてのエピソードでした。これは全国の高校生 100 人がそれぞれ、森で働く名人 100 人を一人で訪ね、「聞き書き」をしてレポートにまとめるという活動です。森の名人とは、木こり、造林、炭焼き、枝打ち、しいたけ作りなどに従事する人々です。これらの名人たちは、多くは 60 歳以上で、方言がきつい方々も多い。高校生たちは、こういった方々にアポイントメントをとり、電車やバスを乗り継いで出かけ、インタビューをして、それをまとめるのです。この企画の元々の狙いは、世間に知られていない林業という仕事を高校生に知ってもらうためでした。しかし、その目標とは全く違う効果がありました。高校生たちは、普段あまり付き合うことのない、違う世界の、違う世代の人と話すことを通してコミュニケーションの楽しさを知ります。そして、インタビューを受けた名人たちは「家族も知り合いも、誰も自分の仕事のことなんかに興味もってくれないからね。こんなに自分の話、長くしたことねえもん」と喜ばれるそうです。

もう一つ、阿川さんがしんまいのインタビューアーだった頃のエピソードを紹介します。阿川さんはある有名な作家のインタビューに行き、自分だけがしゃべりまくってしまうという失敗を犯しました。その作家は自分からどんどん話すのではなく、にこにこ穏やかな表情で人の話を聞く方だったので、阿川さんの方が話しこんでしまったのです。阿川さんはこの苦い経験から、対談では鋭い突っ込みを入れることより、相手が「この人に話りたい」と思うような聞き手になることが重要だと悟ります。

「聞く力」おそるべし！私も気をつけねば。

國松典子

秋、深まりつつ。紅葉の美しさは目のご馳走、そしてお腹を満たしてくれるのは芋・栗・南京（カボチャ）の美味しいほっくり系の季節になりましたね。

10月の終わり頃、我が家の雑草庭の中にくっきり大きな黄色のヒラヒラが幾つか見えました。「はて。こんな場所には見慣れないが？」と思ってよくよく見ると、それは



畑ではよく目にする花の形で、そして同様に大きな葉っぱと茎が辺り一面に茂っていました。そう、これはカボチャだ！

なぜ雑草と石ころだらけのところにカボチャが生えているのやら…と考えると、身に覚えが（たくさん）ありました。最近カボチャ、丸々1個がなかなか使いきれず、切り分けていくうちに残りを腐らせてしまうことが少なくないのです。野菜がドロドロと腐っているのを見ると悲しい気持ちになりますが、でも大丈夫。うちには庭（と称する生ゴミ処理場）がある！野菜のヘタやら果物の皮やら何やかんやを土の下に押し込んで「生命循環、豊穰の地」と唱えて暮らしてきた結果が、雑草の中にカボチャと相成ったのでした。

この「雑草の中にカボチャ」の次第は、けっこう私たちの人生のエッセンスであるように思います。要らなくなったと思ったり見たくないと思ったりした事々にその場ではフタをしてサヨナラしたつもりが、後になって別の形で姿を現してくる…心理学では「抑圧したものが症状形成に」などと説明されることもありますが、それはけっして、つらい課題には後々まで逃げずに向き合わねばならないということだけではありません。私の腐ったカボチャがおとなしく土に還ってくれることなく、カボチャとしての生命力を発揮して見せてくれたように、「まだまだ私、バテてないよ！中身の種は元気なんだから！」と教えてくれているように感じます。

しかし、カボチャよ。花咲かせるには季節外れの冷風のなか、ヒラヒラと黄色く勇ましく頑張っているのはたくましいが、実を結ぶのは難しそうかな。もうちょっとお仲間がいたらいいね。私もせっせとカボチャをいただき続けて、きっちり取り出した種を傍に添えていくことにしましょう。

開室曜日および各担当者

月曜日	河井
火曜日	河井・青木
水曜日	北尾
木曜日	國松
金曜日	河井・青木

開室時間

月・火・水・木・金曜日 9:00~16:15

個別面接時間

① 9:00~9:40	⑤ 13:00~13:40
② 9:50~10:30	⑥ 13:50~14:30
③ 10:45~11:25	⑦ 14:45~15:25
④ 11:35~12:15	⑧ 15:35~16:15

★個別面接については、予約が基本となります。

「学生相談申込票」で申し込み、「約束カード」で相談日時を確認して相談を受けてください。

★電話でも予約を受け付けています。

学生相談室 075-574-4239 (9:00~16:15)

医務室 075-574-4119 (9:00~18:15)

★予約当日は、直接来室して下さい。カウンセラーが対応します。

★夏期および春期の長期休暇中は、原則として週3回の開設となります。

長期期間中は、学生支援課学生センター

(075-574-4114)でも受け付けております。

