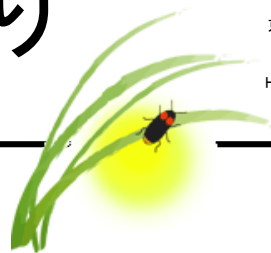


京都文教大学・京都文教短期大学
学生相談室

〒611-0041
京都府宇治市横島町千足80
Tel:0774-25-2843
Fax: 0774-25-2944
HP: http://www.kbu.ac.jp/kbu/

学生相談室だより



7月にはいりました。
春学期もあと1ヶ月ほど、心身ともに疲れてくる時期です。

人は日頃、言語脳である左脳ばかり使っていて、イメージ脳といわれる右脳を使うことが少ないと言われています。とくにスマホやPCの便利さに甘んじて、“**五感やイメージ**”を働かせる機会がどんどん失われつつあります。今回は日常にいながらリラックスできる、**五感散歩**についてご紹介します。

五感散歩

☆基本☆

頭で考えないこと。自分が空っぽの器になったような感じで道や路地を歩きます。そして、五感を澄まして、まわりの空間が語りかけてくるのをじっと待ちます。

路地や道に立って、**手、耳、舌、鼻、瞳**に意識を集中してください。何を感じるでしょう。

どんな匂いがしてきますか…？
どんな音が聞こえてきますか…？
見上げてみると、何が見えますか…？
触れられないところでも、触ったらどんな感じが想像してみてください。

時間や予定に縛られている日常からほんの少し離れ、気持ちを解き放してくれる時空間を作って、楽しんでみてください♪

文字を見たら…

意味に引きずられないように、形を見るだけで読まない。頭を空っぽにして、感じるままに。

どんなところで…？

よく知っている空間や通い慣れた場所で**五感散歩**をしてみるのがおススメのこと。五感を意識すると、いつもの風景が新しいものになるかもしれません。いつも歩いている場所の方が新しい発見ができるようです。

キャンパスで

触る！
日頃は眺めることが多い学内の日本庭園のコケや岩、木に触ってみるのはいかがでしょうか。
嗅ぐ！
キャンパスに咲く花の香りや芝生の香り、雨が降る時の匂いなど、
聴く！
洗心亭の水琴沓の音色はとても綺麗です。いろんな鳥の声も聞こえてくるでしょう♪

五感外界と自分を結ぶ**通路**

通路がしっかり開かれ、結ばれていれば、自分を見失いそうなときでも、ところを落ち着かせてくれるかもしれません。

五感を大切にすることは、**今この瞬間を実感**すること。

五感が欠しくなりがちな現代人にとって、生き生きした実感を取り戻す方法のひとつかも。

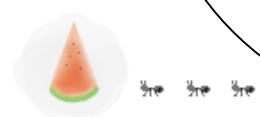
五感散歩には正解や間違いもありません。優劣もありません。**自分が感じたまま**でいいのです。

こんな方法も♪

例えば、匂いをテーマに嗅覚だけを意識して「今日は匂い散歩をする♪」こともできます。別の日には「触る散歩」をテーマに、また別の日には「聴く散歩」をテーマにしてみるのはいかがでしょうか♪

五感やイメージを働かせることで、**右脳**が鍛えられるそうです。左脳が疲れたら、一休みして、右脳で物事を捉えてみてはいかがでしょうか。

五感散歩で、いつもとちよつと違った世界と自分に出会えるかも?!



学生相談室では いろんな催しものを企画しています。
ひとりでも、友達と一緒にでも、気軽に参加してみてください。



心理検査

自分の性格や興味関心について考えてみませんか。

事前申込み: 電話かメール、
学生相談室受付まで。
場所: 学生相談室

箱庭

砂の入った箱の中に自分の世界をつくってみませんか。
こころのなかに生まれる感じを味わいましょう。

事前申込み: 電話かメール、
学生相談室受付まで。
場所: 学生相談室

医師による精神・健康相談

お医者さんに何でも相談できます。
お気軽にご利用ください。

日時: 7月10日(木) ①15:00~
②15:30~
7月17日(木) ①15:00~
②15:30~

場所: 健康管理センター
事前申込み: 必要
学生相談室まで
担当: 工藤

所在地



7月



mon	the	wed	thu	fri
	1	2	3	4
7	8	9	10 Dr	11
14	15	16	17 Dr	18
21	22	23	24	25
28	29	30	31	

開室時間

曜日	担当名	開室時間
月	山路・海老瀬・吉田	9:00~18:00
火	山路・海老瀬・久保	9:00~17:00
水	山路・吉田・久保	9:00~18:00
木	山路・海老瀬・小坂	9:00~19:00
金	山路・海老瀬	9:00~17:00

相談を希望する方は、開室時間を参考に直接来室して下さい。また電話(0774-25-2843)での事前予約もできます。