

# 学生相談室だより

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/



今年もあと1ヶ月となりました。  
みなさんにとってどのような1年だったでしょうか。  
12月は周囲が慌しくなることが多い時期ですが、ぜひゆっくりと、この一年を振り返る時間を作ってみてください♪  
今回は「**ニュース断ち**」についてお届けします。

## ニュース断ちとは？……

テレビ・ラジオ・新聞・インターネットからの“新しい情報”を取り入れないこと。  
全てを断つはちょっと無理でも、「**ネットにつながらない時間を作ってみる**」「**パソコンを開かない日を作ってみる**」  
など、外からの情報を遠ざけてみます。



**例えば**……ネットで調べたいことがあっても、メールが気になっても、  
ちょっと我慢して過ごしてみます。  
そうしてみると、少し頭がスッキリしたり、気持ちが爽やかになることがあるそうです。

いろんな情報であふれている現代で心身のほどよいバランスを保つには、  
「**入力**」を抑えることも時には有効かもしれません。

たくさん検索して、結局どれがいいのか分からなくなったり  
解決法を探ろうといろいろな情報を集めたり……  
「**入力**」に頼りたくなる傾向が人にはあるようですから。



でも入力したいときは……

ネットやテレビを見るとき、本屋さんに立ち寄るとき、  
「**自分のキーワード**」「**自分のテーマ**」をもってみてはいかがでしょうか。

ネット検索で得られる断片的な情報は知識以上にはなりにくいものです。  
自分なりの問題意識をもって情報を取り入れ、自分なりに咀嚼していくことで、  
情報や知識が「**知恵**」となってくるかもしれません。

**大切なこと**は情報の中にはありません。

他人と同じ情報を持っていることを安心材料と考えるのではなく、  
**自分オリジナルの考え方**を生み出すことを大切にしてみてください。

あまり周囲に左右されない**自分自身のあり方**を見つけてみよう

自分の思っていること、感じていることに、まず向き合ってみることが大事です。  
内側の自分の気持ちに気づくと、自分自身の感覚を信じていけることができ、少し**自由に、自然体**になれることがあります。  
本来の自分の姿を見失わないために、ときどき、「**ニュース断ち**」をしてみてください。

**この1年の振り返りに、ぜひ活用してみてください♪**



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。

**プラバンでアクセサリを作ろう！**

簡単・かわいい プラバンアクセサリを  
作ってみませんか♪  
自由に書いただけでなく、好きなキャラクターや  
型紙もあるので、絵が苦手な人でも大丈夫！

日時：12月4日(木)①13:45～②14:40～  
③15:25～  
5日(金)①13:45～②14:40～  
③15:25～

場所：サロン・ド・パドマ  
申込：メールか電話、学相受付まで(先着順)  
担当：小坂

**リースづくり**

オリジナルの壁かけやリースを  
作って、お部屋を飾ってみませんか？

日時：12月15日(金)①11:00～12:00  
②13:30～14:30  
③15:00～16:00

場所：サロン・ド・パドマ  
申し込み：電話かメール、学相受付まで。  
※切：12月5日(金)  
担当：山路

**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覚を  
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

**所在地**



12月

mon	the	wed	thu	fri
1	2	3	4 プラバン アクセサリ	5 プラバン アクセサリ
8	9	10	11	12
15 リースづくり	16	17	18	19
22	23	24 閉室	25 閉室	26 閉室
29 閉室	30 閉室	31 閉室		

**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。