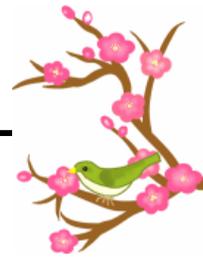


# 学生相談室だより

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/>



あけましておめでとうございます。  
みなさんはどのように新年を迎えたでしょうか。  
素敵な年になりますよう、お祈り申し上げます。

たくさんの福がみなさんのところにやって来るよう、“**ユーモアと笑い**”をテーマにお届けします。

## ユーモアの大切さ

2010年にチリのサンホセ鉱山落盤事故が起きました。  
33名の作業員が地下700メートルの避難所に閉じ込められ、17日間連絡が途絶えたものの、その後無事が確認され、事故から69日後に全員が救出されました。  
後日、作業員のチームリーダーはインタビューに対し、過酷な状況の中、生き抜いた理由について「希望があったこと、客観的であり続けたこと、そして**ユーモアを忘れなかったこと**」と答えました。このことは、ユーモアや笑いがいかに**人の生きる力に関わるか**を物語っているように思われます。



笑う声には福来る

## 笑いの効果

笑いが人の心や身体に良い影響を及ぼすことが、さまざまな研究によって明らかになりつつあります。

- ①**ストレス解消**・・・お腹から思いきり笑うことで副交感神経などの身体を休めようとする機能が働きます。また大きな声を出すことは、カラオケ同様、ストレス発散に絶大な効果を発揮します！笑いによって、気分が高揚し、創造性が高まり、さらなるエネルギーがあふれるそうです。
- ②**心身ともにリラックス**・・・精神的なストレスを解消するだけでなく、身体もリラックス状態に保つことができます。また、リラックスは脳の働きにも影響があります。基本的には、緊張しながら集中するより、リラックスしながら集中した方が能率は上がるといわれています。
- ③**免疫力UP!**・・・笑うと身体の免疫力が上がるのが医学的に証明されています。がん細胞などを攻撃するNK(ナチュラルキラー)細胞などが活性化し、身体に悪影響のあるものを攻撃してくれます。
- ④**心が軽くなる**・・・ときには自分のことを笑うことも大切です。「私ってバカだな～」と自分の失敗を笑うことができれば、少し心も軽くなります。また、周囲にそのことを話すことができたなら、親しみをもってもらえるきっかけになるかもしれません。

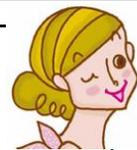
## 笑いコミュニケーション

人間関係の**潤滑油**のひとつが笑顔だとすれば、誰かと笑顔を交わすためには、相手への興味、関心を持つことがその第一歩になるのかもしれませんが。

微笑みかけることで、微笑みが返ってくると、幸せな気持ちになることは、多くの人が経験していることと思います。

笑いは人との**距離を縮めて**くれます。  
誰かと一緒に心から笑うことができれば、**親近感**を感じ、より関係も深まるでしょう。

**みなさんが笑顔になれるときは、どんなときでしょうか。**



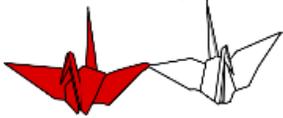
学生相談室では いろんな催しものを企画しています。  
ひとりでも、友達と一緒にでも、気軽に参加してみてください。



### 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



### —所在地—



### —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。

1月



mon	the	wed	thu	fri
			1	2
5	6	7	8	9
12 閉室	13	14	15	16
19	20	21	22	23
26	27	28	29	30