

# 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  
京都府宇治市槇島町千足80  
Tel:0774-25-2843  
Fax:0774-25-2944  
HP: <http://www.kbu.ac.jp/kbu/>



春学期がはじまって1ヶ月。  
生活に少しずつ慣れてきた方も、疲れが出てきた方もおられると思います。  
こころも身体も疲れやすくなるこの時期、  
自分自身のこころと身体を大切にいたわりながら、お過ごし下さい。

## 春眠暁を覚えず

春の長寝は身体に必要？！

春は寝ても寝ても寝たりない！ボーっとしてしまう・・・。  
これも冬→春→夏への身体の調整をおこなっているから。  
春の長寝は身体にとって必要なんだそうです。

睡眠には2パターン

- ・深い眠りのノンレム睡眠・・・身体の回復
- ・脳が働いているレム睡眠・・・記憶の整理

記憶には気持ちの記憶も含まれます。  
辛いことや悲しいことがあっても、  
寝ると和らぐのはレム睡眠のおかげです♪

ストレスや緊張の高まる春に、睡眠は身体だけ  
だけでなく、心も守ってくれそうです。

## 眠れる環境づくり

☆寝る前にしていいこと

- ぬるま湯のお風呂でリラックス。
- 部屋の照明を控えめにする。
- BGMは気持ちが落ち着く、自分が好きなものにする。
- 空腹のときはホットミルク。
- 空腹を和らげ、身体が温まり、心地よい眠りを誘います。

☆寝る前にしてはいけないこと

- 熱いお風呂に入る。
- コーヒー、紅茶などカフェインを含む飲み物を飲む。
- 就寝前の食事やおやつ。
- ケイタイ、ゲーム、パソコン、過度の勉強。

東洋医学では  
春は「**肝の季節**」＝解毒の季節



春になると身体も目覚め、冬の間、身体に溜めていた毒が出やすくなり、  
身体の排毒機能が高まるそうです。  
そのぶん、身体にも心にも、いろいろトラブルがでやすいようです。  
そういうときは、抑え込まず、しっかり出してあげるとよいそうですよ♪

## 入浴

その日の疲れ、その日のうちに♪

**ネットックス**(毒だし)に効果があるのは**半身浴**  
ぬるめのお湯でみぞおちあたりまで、15分ほど  
お湯につかり、じわじわと汗をかきましょう。  
毎日でなくても、とても効果的な健康維持法です。

本来備わっている身体の**自然治癒力**を高めよう！

暑くなってくると、電車や教室などにエアコンがはいりますが、実はデトックスしにくい環境です。  
エアコンに頼ってばかりでは、自分の身体を調節する機能が低下してしまいます。  
エアコンと上手に付き合い、本来の身体の機能を大切にしましょう♪

## 春野菜のすすめ

春野菜は少し独特の苦味がありますが、  
この成分は、体内にこもった余分な熱と水分を排出する**解毒作用**があるといわれています。  
自然の力を借りて、春の味覚を楽しみましょう♪



気分がすぐれない・・・なんとなくだるい・・・疲れがとれない・・・、そういうときにも、ぜひ、**学生相談室**をご利用下さい。

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。



## 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

## おとうふでみたらし団子を作ろう!

白玉粉とうふをこねて、レンジで1分!  
とうふの味はせず、もちもち&ヘルシーです。

日時5月14日(木)①13:45~②14:40~  
③15:25~  
5月15日(金)④13:45~⑤14:40~  
⑥15:25~

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

## 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

## 一所在地一



## 一開室時間一

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。

5月



mon	the	wed	thu	fri
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14 みたらし 団子	15 みたらし 団子
18	19	20	21	22
25 閉室	26	27	28	29