

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/>



今年もとうとう師走を迎えました。

12月はまわりが慌しく感じられることも多いですが、ぜひ、ゆっくりこの1年を振り返る時間やゆとりをもってお過ごし下さい。

年末には、大掃除や部屋の片づけをする人、あるいは、今年こそしよう！と決意をしている人もおられるかもしれません。

今回は、“断捨離”についてお届けします♪

断捨離とは

耳にしたことがある方もおられると思います。

もともとは、ヨガの「断行(だんぎょう)」、「捨行(しやぎょう)」、「離行(りぎょう)」という考え方を応用して、**人生や日常生活に不要な物を断つ、また捨てる**ことで、物への執着から解放され、身軽で快適な人生を手に入れようという考えだそうです。

単なる片づけ、整理術ではないらしい。

身の回りをスッキリさせることで、**心も整理**できるのだそうです。

断＝入ってくる要らない物を断つ
捨＝家にずっとある要らない物を捨てる
離＝物への執着から離れる



物や情報があふれかえる時代、私たちは気がつかないうちに、いろんなものを抱え込んでいるかもしれません。

“アレもコレも”と、選択できず、大切なものが見えなくなったり、“こうすればうまくいく”とか“続ければきっとよいことがある”など、いろんな情報やメッセージをうけて、“こういう風にならなければ！”という目標が心の中で大きくなって、いつの間にか、苦しくなっているかもしれません。

「成長」や「変化」というと、何か新しいものを身につける、獲得する、

というイメージがありますが、

「長い間にいつの間にか身につけてしまった要らないものを捨てる」ときも、

自分が“変わったなあ”という実感をもつことがあるかもしれません。

たとえば、“～ねばならない”などの考え方やこだわり、しんどいけど切れない人間関係…

自分を縛っているものを捨てることができると、心も少し軽くなるかもしれません。

といっても、簡単に「捨てる」ことができないことも、たくさんあります。

そのような場合は、“身につけている要らないものを捨てる”**イメージ**をもつのもいいかもしれません。



また、物を捨てるときに「これは本当に今の自分に必要なのか？」と自問自答することは、**自分と物との関係を問い直す**ことでもあります。

物に込めている思いを振り返ったり、物からエネルギーや勇気をもったりすることもあります。

物の整理をすることで、自分の内面との対話が始まるかもしれません。

もし、捨てる結果になったとしても、逆に、**本当に大切なもの**を見つけるかもしれません。



年末、掃除をしたりものを捨てると、生活空間が広がって、心も軽くなるかもしれません。

みなさん、どうぞよいお年をお迎え下さい♪

一度、ゆっくり、こころの整理をしたいと思われましたら、ぜひ学生相談室へお越し下さい。

学生相談室では カウンセリングのほかにも、いろんな体験をしていただけます。
ひとりでも、友達と一緒にでも、気軽にお越しください。

クリスマス小物を作ろう!

クリスマスに向けてまつぼっくりリツリー
やビーズストラップを手作りして
みませんか?

日時: 12月4日(金) ①13:45~
②14:40~③15:25~
12月10日(木) ④13:45~
⑤14:40~⑥15:25~

場所: サロン・ド・パドマ
申込み: 学生相談室宛にメール、
または電話、窓口にて。
担当: 小坂

リースづくり

オリジナルの壁かけやリースを
製作してみませんか?
クリスマスに向けて玄関やお部屋の雰
囲気を変えてみるのはどうでしょうか。

日時: 12月11日(金) ①13:00~
②14:40~
12月17日(木) ③13:00~
④14:40~

場所: サロン・ド・パドマ
申込み: 学生相談室宛にメール、
または電話、窓口にて。
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

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。

12月

mon	the	wed	thu	fri
	1	2	3	4 クリスマス 小物
7	8	9	10 クリスマス 小物	11 クリスマス リース
14	15	16	17 クリスマス リース	18
21	22	23 閉室	24 閉室	25 閉室
28 冬休み	29 冬休み	30 冬休み	31 冬休み	

