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 京都府宇治市槙島町千足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

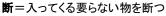
耳にしたことがある方もおられると思います。

もともとは、ヨガの「断行(だんぎょう)」、「捨行(しゃぎょう)」、「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。



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いてしまった要らないものを捨てる」ときも、

自分が"変わったなぁ"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、"身につい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ら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はじ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~**3**15:25~

12月10日(木)④13:45~

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、

場所: 学生相談室

学生相談室受付まで。

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

事前申込み:電話かメール、

場所: 学生相談室

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~

4)14:40~

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。

学生相談室受付まで。

·所在地一



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	

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。