

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られたでしょうか。
お正月は歳神様をお迎えする行事です。
みなさんのところにも神さまが幸せを運んでくださいますように…☆

はじまったばかりの新しい年に、いろいろな思いや夢を馳せておられる方もおられるかもしれません。
今回は、**ビジョンボード**についてお届けします♪

ビジョンボードとは

自分のかなえたい**夢や目標**を視覚化し、
その実現を目指すものです。

具体的には、夢や目標のイメージに合った写真やイラストなどを
切り抜き、コルクボードに貼り付けます。

日々それを眺めて継続的に**イメージ**することで
目標達成に導かれるとか。
「思考したことが現実になる」という考えに
基づいているとのこと。



作り方

特にこれといった決まりはありません。
欲しいアイテムが掲載されている雑誌を切り抜いたり、
ネットから画像をプリントアウトしたり、
行きたい場所の絵葉書などを
コルクボードなどに貼っていきます。
夢や目標、達成期日を書いた紙を貼るのも
効果的らしいです。



目につく場所に飾る

できればビジョンボードは目につく場所においてください
毎日、何となく目にする事で、
夢や目標を実現した自分をイメージしやすくなるそうです。

しかし、“どうしても実現したい”という思いにとらわれてしまうと、
かえって身動きが取れない状態に陥ってしまうことがあります。
“**何となく**”という軽い気持ちで眺めるのがよいとのこと。



日々の振り返り

ビジョンボードを**継続的に眺める**ことによって、自分と目標が
フィットしているかを確認することができます。
何か違和感がある目標は、頭で必要と思いついても、
深いところでは必要としていなかったり、
葛藤があるのかもしれません。

こういった日々の振り返りは、**自己理解**や、
より自分らしい目標への軌道修正に繋がります。



日々時間に追われ、情報に翻弄されがちな現代の私たちは
いつの間にか社会や環境に流されてしまっているかもしれません。

自分の人生を**創造している**という実感をもつことができれば、
周囲に流されるのではなく、主体的に人生に関わっていけるかもしれませんね。



周りに流されがちだったり、自分がよく分からないなあと感じる方、
この一年の過ごし方を考えておられる方、ぜひ学生相談室へお越しください。

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。



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

講演会

**若者の生きづらさと自殺対策
- 自死遺族とともに考える -**

日時: 1月15日(金)
14:40~16:10

講師: 松田美枝先生
司会: 森谷寛之先生
お話: 石倉紘子さん
(「こころのカフェきょう」と代表)
お子さんを自死で亡くされたご遺族
場所: G101

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

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
4 冬休み	5 冬休み	6	7	8
11	12	13	14	15 講演会
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29