

# 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。

大学生活は、授業の受け方も高校までと異なり、分からないこともたくさんあると思います。

SNSをはじめ、人間関係も今までと違う形で広がることもあると思います。

そこで、今回は大学生活の「困った!」を取り上げました♪

## 修学の「困った」



### 授業で分からないことがあったとき

- ・図書館で調べる。
- ・授業後に先生に聞く。
- ・インターネットで調べる。
- ・トンドア地に聞く。
- ・参考資料がないかシラバスで調べる。

### 授業を1回休んでしまった。 次の授業までに何をするか分からないとき

- ・担当の先生にメール連絡して聞く。
- ・同じ授業を受けている人に聞く。
- ・とりあえず次の授業に参加して様子を見てみる。
- ・シラバスで授業内容を確認して、本やネットなどを活用して穴を埋める。



### 授業で知り合いがいなくて不安なとき

- ・後ろのほうに一人でひっそりと受講する。
- ・スマートフォンを操作する。
- ・真ん中からやや前の席を確保する。  
(後ろのほうに集団で座る人が多いから)

### 欠席して先生への連絡方法が分からないとき

- ・シラバスに先生のメールアドレスが載っているか確認して、メールで欠席連絡をする。
- ・教務課へ聞きに行く。
- ・次の授業の時に先生に言って、可能なら欠席したときの配布資料をもらう。

### 先生にメールするときのマナー

用件だけでなく、所属・学年・氏名を必ず書きましょう。「よろしく願いいたします」など一文を添えましょう。

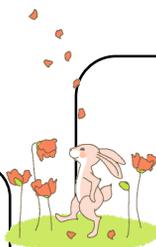
### ネットの中で誹謗中傷されて困っている

- ・学生課や学生相談室へ相談する。

## 学生生活の「困った」

### 架空請求・不当請求のメールが来て怖くなった

- ・必ず無視する！返信等もしない。



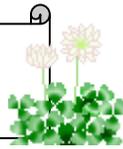
### 不審者に声をかけられた

- ・絶対無視！その場を離れる。
- 念のため、警察、学生課へ情報提供をしましょう。



そのほかにも、困ったり不安に思うことがあれば、ぜひ学生相談室にお越しください♪

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。



### 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

今月の一冊  
平岡聡学長の  
著書!

### 「処世術としての仏教」

仏教は本来、修行をして「苦からの解脱(=世間からの超越)」を目指す宗教ですが、  
**いかにこの世間を生き抜くかという処世術**としても活用できます。

「人生は苦なり」というのが仏教の人生観。生きるのには確かに苦しいのですが、考え方を  
変えれば「**苦はなくなる**」とも仏教は説きます。苦をゼロにするのは至難の業ですが、軽減して**少し楽に生きる**ことは可能です。  
どうすればいいのでしょうか。  
**本書にそのヒントがあるかも。**

平岡 聡

サロン室  
にあります!

### —所在地—



Kyoto  
Bunkyo  
University

### —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。

5月



mon	the	wed	thu	fri
2 閉室	3 閉室	4 閉室	5 閉室	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25 創立記念日 閉室	26	27
30	31			