

# 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/



7月に入りました。春学期もあと1ヵ月。心身ともに疲れてくる時期です。  
4月からの3ヶ月、みなさんはどのように過ごされたでしょうか。

学内には、さまざまな催し物がありますが、そのなかに「**座禅の会**」があるのをご存知でしょうか。  
日常とは異なる時間と空間を体験することで、心が軽くなったり、身体がリフレッシュできるかもしれません。  
次回は、**7月20日(水)13:00~14:30最勝殿**で行われます。  
一度、座禅の世界を体験されてみてはいかがでしょうか。



## 座禅とは

インドのサンスクリット語で**心を静かにする**、  
という意味です。

身体の緊張をはくして、静かにゆっくり呼吸をします。  
静けさに耳を澄ましていくと、心も静かになり、  
だんだん澄んでいきます。

## 座禅・瞑想の効果？

「こころが落ち着く」「ストレス対策になる」  
「身体が楽になる」「くよくよなくなる」  
などさまざまに言われています。  
しかしそれらは、あまり大切ではないらしいです。

効果ばかりに注目すると、変化が全くないと思って  
しまったり、間違った変化を自分で作り出してしま  
ったりする可能性があります。

座禅とはとても奥深いもので、簡単に説明できる  
ものではありません。  
しかし座禅をして、**こころと身体が整うと**、  
気分がよだけでなく、  
**心の働きもよくなって**くるそうです。

## 一見何も役に立たないことに心を込める

**役に立つか・効果的かということを考えない**ところに、  
本来の意味があります。

効率・効果、自分のニーズ・皆のニーズといった  
**囚われから自由**になり、そういうレベルでない、  
**悠々とした時間と空間に自分を委ねてみる**、  
そういうことが大切なかもしれません。



## 忙しいほど瞑想

一日は誰にとっても24時間。  
お金と違って、貯めることも交換することも、  
増やすことも減らすこともできません。  
時間の感じ方は、人によって時によっても違います。

座禅や瞑想を通して、今いる時間と場所から  
少し離れてみましょう。  
**未来や過去、現在の意味**が変わってくるかも  
しれません。

学生相談室は夏休みも開室しています。  
ぜひご利用ください♪



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

### 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。

7月



mon	the	wed	thu	fri
				1 プラバン アクセサリー
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18 閉室	19	20 座禅の会 13:00~ 最勝殿	21	22
25	26	27	28	29