

京都文教大学・京都文教短期大学
学生相談室

〒611-0041

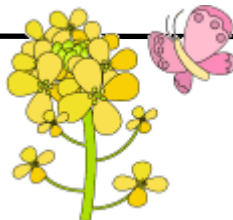
京都府宇治市横島町千足 80

TEL : 0774-25-2843

FAX : 0774-25-2944

<http://www.kbu.ac.jp/kbu/gakusou/>

学生相談室だより



4月がはじまって1ヶ月。

新しい人間関係をつくりはじめた方、今までの人間関係が少し変化した方、グループの中でちょっと疲れや窮屈さを感じている方、・・・

日々、さまざまなことを感じておられると思います。

そういった人間関係を考える中で、自分って何だろう・・・ということに迷ったり悩むこともあるかと思いますが。

自分ってなんだろう・・・

グループや誰かと一緒にいて、自分自身がぎこちなくなっていたり、周りに合わせているうちに、自分の気持ちが分からなくなったり、また、周りからどう思われてるかなと考えて、自分が分からなくなることもあると思います。



ひとりで・・・

ときには一人になって、ゆったり過ごす時間や空間も大切です。大切なものを見失わないために、自分を見つめて、自分のペースを取り戻しましょう。

みんなとおなじで・・・？

自分ひとりが取り残されるのはとても怖いことです。周りに同調して、人の中にいることで得られる安心感もあると思います。

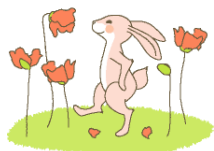
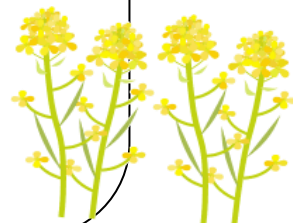
でも他の人とは違う**独自の自分**でいたい、という気持ちもあると思います。同時に、ありのままの自分を周囲が受け入れてくれるだろうか、という不安も生じるかもしれません。

みんなの中にも、他の誰でもない自分自身でいることは難しいことですね。

人間関係から



といっても、自分を作るには他の人との関係も大切です。私たち自身が刻々と変わっていくのと同じように人間関係もその都度、流動的に**変化**していきます。仲のいいときもあれば、ギクシャクするときもあるでしょう。そこにはお互いの事情やペースがあるかもしれません。相手と自分との関係をどう築いていきたいか、お互いのことを伝えあい、思いあって、どう歩み寄れるか、ときには面倒なことでもありますが、相手との関係を大切に育てていけたらいいですね。その中で、**自分の中にある宝物**に出会えるかもしれません。そしてそれは、人間関係の中で**輝いて**いくものかもしれません。学生生活の中で出会う、さまざまな**人間関係**から、いろいろなことを感じ、**自分自身のこと**を考えてみてはいかがでしょうか。



ひどく傷ついたり、苦しい人間関係は、できるだけ早く解決する必要があります。おかしいと思ったら、学生相談室までご相談ください。

学生相談室では、カウンセリングのほかにも、いろいろ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、気軽にお越し下さい。



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

**グループワーク
絵付け体験**

絵や文字を描いて、自分だけのお皿を作ろう！

日時：5月11日(木) ①13:45～、②14:40～、
③15:25～
5月12日(金) ④13:45～、⑤14:40～、
⑥15:25～

事前申込：電話かメール
学生相談室受付まで
場所：介護演習室（健康管理センター横）

- 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、開室時間を参考に來室または電話・メールにてご予約下さい。
TEL:0774-25-2843
mail:gakusou@po.kbu.ac.jp

5月



月	火	水	木	金
1 閉室	2 閉室	3 閉室	4 閉室	6 閉室
8	9	10	11 絵付け体験	12 絵付け体験
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31		