

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

本格的に暑くなってきました。

体力的にも気持ちの面でも、バテやすくなっている方もおられるかもしれません。

先月 21 日は夏至でしたが、今は一年の中で昼間が最も長い時期です。

明るい時間を使って、心身ともにリフレッシュしてみたいかでしょうか。

今日は、**朝活**についてお届けします。



朝活とは、朝時間を有効活用するための**朝型生活**。

明るくて涼しい朝の時間を楽しんでみたいもの。

まずは朝型生活に切り替えるための

3つのポイントをご紹介します。

- ①目覚めたら、日光浴をしながら外の空気を吸う。
- ②朝ごはんを食べる。
- ③音楽やラジオで目覚める♪

朝時間リスト

自分のためだけの時間が限られているからこそ、朝時間にやってみたいリスト作りをしてみましょう。

*** 5分のできること**

*** 15分のできること**

*** 休日の朝にやりたいこと**

細かくリスト化することで有効活用しやすく、やる気もアップするかも♪

朝ごはん

朝ごはんを続けるコツ

①無理な禁物♪

最初からハードルを高くすると長続きしません。バナナと牛乳だけでもいいので、簡単なところからはじめましょう。

②洗い物は少なく

洗い物がいかに少ないかも続けるコツ。なるべく使う道具を減らすことを念頭に。

③冷凍食品と乾物を利用

長く保存できて小分けで使えるものは便利です。
☆冷凍の野菜・・・炒めたり、オムレツに入れる。
☆乾燥わかめと切り干し大根・・・
水で戻してドレッシングで和えたら即席サラダ。
☆お麩・・・お味噌汁の彩りに。



朝スポーツ

①ストレッチ

朝にストレッチを行うことで、**身体も心もすっきり**目覚めるだけでなく、筋肉が温まり代謝もアップ!

②ラジオ体操

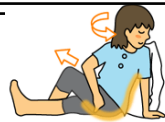
人間の身体をまんべんなく動かすための運動を組み合わせてつくられた、実は**万能体操!**

③朝さんぽ

5~10分でも、近くの公園やまだ車通りの少ない道路の並木道を新緑や澄んだ空気を感じながら歩いてみてはいかがでしょう。

ポイントは**のびのび身体をつかうこと**。

身体の節々が2cm伸びるような気持ちで背筋を意識すると姿勢もよくなるとのこと。



朝手帳

予定やスケジュールだけでなく、**自分の気持ちや将来の夢**なども書き出してみたいかでしょうか。大きな夢だけでなく、**小さな夢や夢のカケラ**も書き入れて、楽しんでみてはどうでしょうか♪

“今日は何をやりたいか”、考えながらスケジュールを見て、時間を探してみましょう。

といっても

予定に縛られず、自分の時間を楽しんでもてるような工夫や余裕も忘れずに。

「しなければならぬこと」も大事だけど、「**したいこと**」のための時間も費やしましょう。目の前にやるべきことが転がっていると、ついつい頑張りすぎてしまう方もいると思います。ところが疲れてしまっただけは楽しいはずのことも“こなした”だけになってしまいがちです。**遊んだり、自分の好きなことをする時間**も見つけてみましょう。

ゆったりとした気持ちで自分の時間とつきあってみてください。

“毎日しなければ!”と考えるとしんどくなります。ちょっと早く起きた朝、少し時間に余裕のある朝に**“自分だけの時間”**を作って、小さなことから朝生活をはじめてみてはいかがでしょう。



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

講演のお知らせ

**若者の自死について
遺族とともに考える集い**

思春期・青年期はさまざまな課題に直面し、その悩みをひとりで抱えて将来を悲観してしまうこともあります。講演の前半では、自死の現状について理解を深めます。後半は、自死遺族の体験談とメッセージにじっくりと耳を傾けます。

日時：7月5日(水) 18:00~19:30
場所：14号館 14201 教室
お話し：松田美枝先生（本学臨床心理学部）
杉山悟氏（自死遺族）

- 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
来室または、電話・メールにてご予約下さい。
TEL:0774-25-2843
Mail:gakusou@po.kbu.ac.jp