

京都文教大学・京都文教短期大学  
学生相談室

〒611-0041

京都府宇治市榎島町千足 80

TEL : 0774-25-2843

FAX : 0774-25-2944

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

# 学生相談室だより

朝晩はずいぶん涼しくなり、日暮れも日に日に早くなっています。  
秋の風がひんやりと、季節の移り変わりを肌で感じる季節ですね。  
秋学期がはじまりました。

これからの数ヶ月を乗り切るため、自然からエネルギーをもらうイメージ法をご紹介します♪



グラウンディング  
とは

イメージをつかって大地とつながり、要らない感情やエネルギーを手放して、きれいに浄化し、必要なエネルギーを自分に充電する、というイメージ法です。木々が豊かな成長を遂げるには、大地にしっかり根を張ることが必要です。根は大地から栄養をもらい、豊かな緑や実をつけることができます。また、大地にしっかり根を張ることで、少しの風でも倒れず、バランスをとることができるようになります。このような自然の在り方をヒントにしたイメージ法です。

## 方法

- ① イスに腰掛け、背筋を伸ばします。
- ② 目をつぶり、ゆっくりと呼吸を深めます。  
吐く息と一緒に、緊張が緩んでいくイメージをします。
- ③ 尾てい骨周辺に意識を向けます。そこから下へ向かって、コードが伸びていくイメージをします。  
そのコードは地球の中心に向かって、どんどん進んでいきます。
- ④ コードが地球の中心に到達したら、そこにいきなりを下ろします。  
コードを通じて、自分が地球の中心としっかりつながるイメージをします。
- ⑤ 自分にとって必要のない感情やエネルギー（イライラ、怒り、不安、焦り、緊張など）を、  
コードを通じて、吐く息と一緒に地球の中心に流すイメージをします。
- ⑥ それらの感情やエネルギーは、地球の中で浄化されます。  
そして吸う息と一緒に、必要なエネルギーがコードを通して、身体の中に戻ってくるのをイメージします。
- ⑦ ⑤と⑥を気持ちがいいだけ繰り返します。

いろんなことを考えたり、悩んだりして、頭がいっぱいになることがあるかと思いますが。

そういうとき、エネルギーを下に下げるとバランスを取り戻せるかもしれません。

ぜひ一度、お試しください♪

でも、そんなに簡単にはうまくいかない、やっぱり苦しい……  
というときはぜひ、学生相談室へ。



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



### サロン室のご案内

疲れたとき、静かに休憩したいとき、気持ちを落ち着かせたいとき、ひとりで過ごしたいとき、どうぞ自由にご利用下さい。

本や雑誌を置いてあります。

**開室時間：9:00～17:00**

**場所：1号館3階(学生相談室の隣)**



- 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**