

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



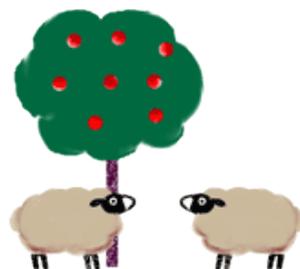
春学期がはじまって1ヶ月。

どのような1ヵ月だったでしょうか。

生活に少しずつ慣れてきた方も、頑張りすぎて、疲れが出てきた方もおられると思います。

今回は、**大学生のともだち事情**について、お届けします。

大学は特定のクラスや決まった時間割がありません。
 自分で授業を選び、時間割を作って、授業ごとに教室を移動します。
 授業の組み方や空き時間の過ごし方、キャンパス内でどのように友だちと
 つきあえばいいか、ということも難しい・・・。
 決まった教室に行けばクラスメイトがいる、という訳でもないし、
 曜日によって、会ったり会わなかったりする友人もいます。



「大学の友だちとは合わないみたい・・・」
 「みんなの中で自分だけ違うように感じる・・・」
 相手に合わせようと頑張り続けると、
 しんどくなって、疲れてしまいます・・・。

趣味や好み、考え方が違っていても、「違って当たり前
 なんだな」と思えたら、少し楽になるかもしれません。
 考えてみれば当然ですが、一人ひとり“違う”し、
 違っているからこそ、“**かけがえのない自分**”
 を感じられるのかもかもしれません。

パズルのピースのお話しです。
 ピースひとつひとつは複雑でい
 ろんな形をしています。
 全ての面にピッタリ合うのを見
 つけるのはとても大変だけど、
 一つの側面に合うものはいくつ
 かあります。

他の人も自分も変えようとしすぎ
 ず、お互いが心地よくいられるこ
 とが大切かもしれません。

すべてピッタリ合うものを探さなき
 やと思うと苦しいし、
 無理やり合わせようとすると、
 窮屈で居心地が悪い・・・
 でも一箇所でも合うものを見つける
 と、ちょっと嬉しい。

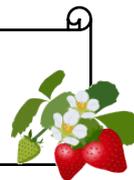
友だち関係もそんなものかも。
 どこか心地よく重ねられるところを
 見つけられたら嬉しくなります。

どういときに自分が心地よいと感
 じているか、探してみてください。
 それはその時の状況によっても変
 わるものだと思います。
 自分も相手も大切だから、
 こころの声や自分が感じることを
 大切に、「**心地いい付き合い**」
 ください。
 「**心地いい居かた**」を探してみてく



「いろいろやってみたけど、どうも心地よくない」「やっぱりきついな」というときは、
 どうぞ**学生相談室**へ。一緒に心地よさを探してみましよう。

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らせてみませんか。
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・湯川	9:00～17:00
火	山路・海老瀬・久保	9:00～17:00
水	山路・久保・北川	9:00～17:00
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