

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



7月に入り、暑くなってきました。
春学期もあと1ヵ月。心身ともに疲れてくる時期です。

こころや身体の疲れから、ストレスを感じる場合があります。
今回は**ストレス**についてお届けします♪

ストレス対処法 タイプいろいろ

ストレスを解消する方法は、人それぞれ**癖**があります。
みなさんは日頃、どんな方法でストレスを発散・解消しようとしていますか？

- I. **問題解決型**……計画を立てて、解決を考える。そのための調査を行うことも。
- II. **回避型**……考えないようにする。別の行動(趣味、スポーツ、買い物など)で発散する。
- III. **援助希求型**……家族や友人などに話す。立場や思いを同じくする人と語らう。専門家に相談する。
- IV. **認知型**……捉え方を変えてみる。他の人の考え方を取り入れる。自分の癖を知り、修正してみる。
ついつい無意識に自分の方法(癖)ばかりで解消しようとしがちです。
自分の癖について知り、**ほかの方法も**取り入れてみてはいかがでしょうか。

ストレスを溜め込まないために・・・

①生活リズム

身体の元気がないときはストレスを感じやすくなります。
適切な食事、睡眠、運動は、心の健康を守るためにも必要です！
適切な睡眠時間は人それぞれ。自分に合った時間を探してください。
そしてお日様の光を浴びることも大切です。睡眠とお日様はセットでどうぞ♪

②こころの声を聴こう

自分のありのままの気持ちを素直に感じてあげることが大切です。
でも、けっこう難しいもの……。できるだけ、感じてる“そのまますま”を認めてあげてください。

③好きなことを大切に

ストレスを感じているときは気分転換もうまくいきません。
好きなことのレパートリーがいくつかあるといいですね。
日頃から、**楽しいこと、好きなこと**にアンテナをはってみてください。

④考え方のヒント

頭の中が悩みにとらわれてしまったら……とても苦しくなります。
そんなとき、「分ける」ということをやってみてはどうでしょう。
悩みについて考える時間を決めて(大学にいる間、1日1時間、など)、その時間だけ考えてみてください。
…それが難しい場合は、

【箱収納イメージ法】

1. 悩みのタネを頭の中で分けて(整理して)おきます。
2. 次に、頭の中に箱(入れ物)をイメージします。
3. そして、その中に嫌なこと、困ってること、苦しいことをひとまず入れておきます。
4. そうすると、頭の中をぐるぐる回らなくなって、少し楽になるかもしれません。



気力がでない、不安や焦りを感じるなど、こころが疲れてるなと感じたら、いつでも学生相談室にお越しください。

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



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