

京都文教大学・京都文教短期大学
学生相談室

〒611-0041

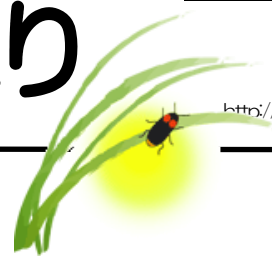
京都府宇治市榎島町千足 80

TEL : 0774-25-2843

FAX : 0774-25-2944

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

学生相談室だより



6月にはいりました。

蒸し暑い時期ですが、体調に気をつけてお過ごしください。

人は日頃、言語脳である左脳ばかり使っていて、イメージ脳といわれる右脳を使うことが少ないと言われています。とくにスマホやPCの便利さに甘んじて、“五感やイメージ”を働かせる機会がどんどん失われつつあります。今回は日常にいながらリラックスできる、**五感散歩**についてご紹介します。

五感散歩

☆基本☆

頭で考えないこと。自分が空っぽの器になったような感じで道や路地を歩きます。そして、五感を澄まして、まわりの空間が語りかけてくるのをじっと待ちます。

路地や道に立って、**手、耳、舌、鼻、瞳**に意識を集中してください。何を感じるでしょう。

どんな匂いがしてきますか…？
どんな音が聞こえてきますか…？
見上げてみると、何が見えますか…？

時間や予定に縛られている日常からほんの少し離れ、気持ちを解放してくれる時空間を作って、楽しんでみてください♪

文字を見たら…
意味に引きずられないように、形を見るだけで読まない。頭を空っぽにして、感じるままに。

キャンパスで

触る！

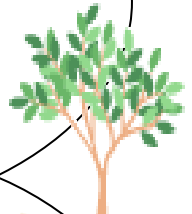
日頃は眺めることが多い学内の日本庭園のコケや岩、木に触ってみるのはいかがでしょうか。

嗅ぐ！

キャンパスに咲く花の香りや芝生の香り、雨が降る時の匂いなど、

聴く！

洗心亭の水琴沓の音色はとても綺麗です。



どんなところで…？

よく知っている空間や通い慣れた場所で**五感散歩**を試みるのがオススメのこと。

五感を意識すると、いつもの風景が新しいものになるかもしれません。いつも歩いている場所の方が新しい発見ができるようです。

五感とは外界と自分を結ぶ**通路**

通路がしっかり開かれ、結ばれていれば、自分を見失いそうなときでも、こころを落ち着かせてくれるかもしれません。

五感を大切にすることは、**今この瞬間を実感**すること。

五感が欠しくなりがちな現代人にとって、生き生きとした実感を取り戻す方法のひとつかもしれません。

五感散歩には正解や間違いもありません。優劣もありません。**自分が感じたまま**でいいのです。

こんな方法も♪

例えば、匂いをテーマに嗅覚だけを意識して「今日は匂い散歩をする♪」こともできます。別の日には「触る散歩」をテーマに、また別の日には「聴く散歩」をテーマにしてみるのはいかがでしょうか♪

五感散歩で、いつもとちょっと違った世界と自分に出会えるかも?!

五感やイメージを働かせることで、**右脳**が鍛えられるそうです。左脳が疲れたら、一休みして、右脳で物事を捉えてみてはいかがでしょうか。



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・湯川	9:00～17:00
火	山路・海老瀬・北川	9:00～17:00
水	山路・海老瀬・北川	9:00～17:00
木	山路・海老瀬・小坂	9:00～19:00
金	山路・北村	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

Kyoto
Bunkyo
University