

学生相談室だより

京都文教大学・京都文教短期大学
学生相談室

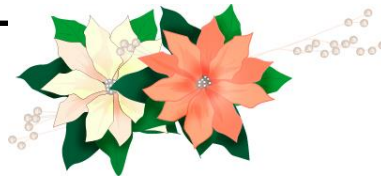
〒611-0041

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/>



今年もあと1ヶ月となりました。

みなさんにとってどのような1年だったでしょうか。

12月は周囲が慌しくなることが多い時期ですが、ぜひゆっくりと

この一年を**振り返る時間**を作ってみてください♪

スマートフォンが普及して、いつでもどこでも、すぐに知りたい情報が手に入るようになりました。

便利な反面、気づくとあっという間に時間が過ぎていた…なんて経験をした方もおられるのではないのでしょうか。

今月は**情報の断捨離**についてお届けします。

情報の断捨離

「いち早く情報を取り入れないと乗り遅れる」「広くアンテナを張るように」

といった言葉に踊らされて不安になったり

「友だちのツイッターやフェイスブックをこまめにチェックしないと話題についていけないのでは」

と焦った経験のある方も多いのではないのでしょうか。

情報を得ることはもちろん大事ですが、

情報に振り回されすぎると、大切な物を見失ってしまうかもしれません。

ときには**情報を断って**、自分の**心を空**にしてみましょう。

そうしてみると、少し頭がすっきりしたり、気持ちが爽やかになることがあるそうです。

そして、自分の心に気持ちいい情報を取り入れましょう。

・通学の車内ではケータイサイトを見ない。

・夜のインターネットは時間制限をしてみる。

自分のテーマ

ネットやテレビを見るとき、本屋さんに立ち寄るとき、

「**自分のキーワード**」「**自分のテーマ**」をもってみてはいかがでしょうか。

ネット検索で得られる断片的な情報は知識以上にはなりにくいものです。

自分なりの問題意識をもって情報を取り入れ、自分なりに咀嚼していくことで、

情報や知識が「**知恵**」となってくるかもしれません。

大切なことは情報の中にはありません。

他人と同じ情報を持っていることを安心材料と考えるのではなく、

自分オリジナルの考え方を生み出すことを大切にしてみてください。

肝心なのは、あまり周囲に左右されない**自分自身のあり方**を見い出すこと。

自分の思っていること、感じていることに、まず向き合ってみることが大事です。

内側の自分の気持ちに気づくと、自分自身の感覚を信じることができ、少し**自由に**、**自然体**になれることがあります。

本来の自分の姿を見失わないために、ときどき、「情報の断捨離」をしてみてください。

この1年の振り返りに、ぜひ活用してみてください♪



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