

# 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/>

あけましておめでとうございます。

みなさんはどのように新年を迎えられたでしょうか。

始まったばかりの新しい年に、いろいろな思いや夢を馳せておられるかもしれません。

あるいは、学年が上がっていき、将来のことを考えて、心配になっておられる方もいるかもしれません。

今回は、**ビジョンボード**についてお届けします。



## ビジョンボードとは



自分のかなえたい**夢や目標**を視覚化し、

その実現を目指すものです。

具体的には、夢や目標のイメージに合った写真やイラストなどを切り抜き、コルクボードに貼り付けます。

日々それを眺めて**継続的にイメージ**することで  
目標達成に導かれるとか。

「思考したことが現実になる」という考えに  
基づいているとのこと。

## 作り方

特にこれといった決まりはありません。

欲しいアイテムが掲載されている雑誌を切り抜いたり、ネットから画像をプリントアウトしたり、  
行きたい場所の絵葉書などを  
コルクボードなどに貼っていきます。

## 目につく場所に飾る



できればビジョンボードは目につく場所においてください。

毎日、何となく目にすることで、

夢や目標を実現した自分をイメージしやすくなるそうです。

しかし、「どうしても実現したい」という思いにとらわれてしまうと、  
かえって身動きが取れない状態に陥ってしまうことがあります。

“**何となく**”という軽い気持ちで眺めるのがよいとのこと。

## 日々の振り返り

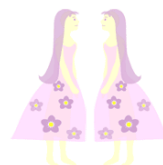


ビジョンボードを**継続的に眺める**ことによって、自分と目標が  
**フィットしているか**を確認することができます。

何か違和感がある目標は、頭で必要と思いついても、  
深いところでは必要としていなかったり、  
葛藤があるのかもしれません。

こういった日々の振り返りは、**自己理解**や、  
**より自分らしい目標**への軌道修正に繋がります。

日々時間に追われ、情報に翻弄されがちな現代の私たちは  
いつの間にか**社会や環境に流されてしまっている**かもしれません。  
自分の人生を**創造している**という実感をもつことができれば、  
周囲に流されるのではなく、主体的に人生に関わっていけるかもしれませんね。



周りに流されがちだったり、自分がよく分からないなあと感じる方、  
この一年の過ごし方を考えておられる方、ぜひ学生相談室へお越しください。

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