

京都文教大学・京都文教短期大学  
学生相談室

〒611-0041

京都府宇治市槇島町千足 80

TEL : 0774-25-2843

FAX : 0774-25-2944

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

# 学生相談室だより

秋学期が始まり、キャンパスでの授業が一部再開されました。

しかしオンライン授業もまだ続きます。

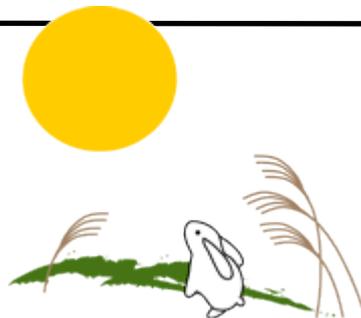
せっかく入学したのに、充実したキャンパスライフがおくれず、友だちと知り合う機会をもてず、

大学生という実感をもちにくい1年生、

友だちと会うこともままならず、これまでの大学生活が一変してしまった2年生、3年生、

卒業後の不安を感じておられる上回生…

それぞれの思いを抱えて、2020年度の後半を迎えようとしていることと思います。



小中高校は対面授業が再開され、世の中はGoToキャンペーンが実施されているなか、大学を取り巻く環境はあまり大きく変わりません。

本来、大学は、様々な人に出会い、様々な考え方に触れ、世界を広げ、自分を豊かにすることができる場所・時間ですが、

それを直接、十分に経験することが難しい状況が続いています。

たとえ積極的に人と関わらなくても、その場にいればその空気を感じ、実感したことは心の成長の栄養分となりますが、

今年は、その場に立つことも難しく、大学生活の多くをオンラインで授業を受けることでしか体験できないことに、

落胆している方も多いと思います。

オンラインという環境のなかで、ストレスを感じ、孤独感を深めている方もおられるかもしれません。

今回は、**オンライン生活の工夫**についてまとめてみました。ぜひ参考にしてください。

## 課題の管理

### 「見える化」をする！

- ・ **スケジュール帳**に科目と提出期限を書き出し、提出できたら**斜線**を入れて達成感を味わう。
- ・ **フセン**に課題の内容や期日を書いて管理。フセンだと期日順の入れ替えがしやすい。
- ・ **スマホの todo リスト**やカレンダーの**リマインド機能**を利用する。

## 時間の使い方

### ～「休み」をつくる～

- ・ 週末は**休日**にする。
- ・ 1つ終わったら、**必ず休憩**をはさむ。
- ・ **いつも通りの生活**をする（生活リズムを守る。）
- ・ 疲れたら、とにかく**ポーズ**をする。
- ・ しっかり**睡眠**をとる。

## 時間の使い方

### ～趣味～

- ・ PCの背景に**趣味の画像**を載せる。
- ・ **趣味の時間**をしっかりと、充実させる。

## 環境づくり

- ・ **スマホとPC**の2つを活用する。（資料を見る用とノート用など）
- ・ スマホで大学と同じ時間の**チャイム**を鳴らす。

## オフラインをつくる

- ・ 一日中家の中にいると、**オン・オフの区切り**がつきにくいです。  
⇒PC やスマホから物理的に離れて、**リフレッシュ**する時間を作る。

## からだ・音楽

- ・ **ストレッチ**
- ・ **散歩**
- ・ **深呼吸**
- ・ **ラジオ体操**
- ・ **好きな音楽**を聴いて、リラックス

## つながり

- ・ 友だちや家族など、信頼できる人と電話で**話したり**、SNS でお互いの**気持ちを表現**することで、心が穏やかになることがあります。

小さなストレスや不安も、積み重なると心に大きな負担となります。

**心身の不調を感じたら、ぜひ学生相談室をご利用ください。**

秋学期からは、窓口での受付も行っています。

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**  
(現在、お休み中です。)

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** (現在、閉室しています。)

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	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・湯川・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