

# 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

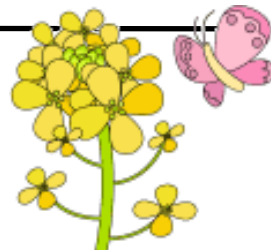
TEL : 0774-25-2843

FAX : 0774-25-2944

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

新年度がはじまって1ヶ月が経ちました。  
キャンパスライフが再開したと思ったら、またオンライン授業に切り替わったりと、  
情勢に振り回される生活が続いています。

それでも、新年度に新しい人間関係をつくりはじめた方、今までの人間関係が少し変化した方、  
グループの中で疲れや窮屈さを感じている方・・・  
日々、大学やSNSのなかで人間関係について、さまざまなことを感じておられると思います。  
そのなかで、**自分って何だろう**・・・と悩むこともあるかと思います。



## 自分ってなんだろう・・・

グループや誰かと一緒にいて、自分自身がごちなくなっていたり、  
周りに合わせているうちに、自分の気持ちが分からなくなったり、  
周りからどう思われているかを考えて、  
自分の気持ちを押し込めてしまうこともあるかもしれません。



## みんなとおなじで・・・?



自分ひとりを取り残されるのはとても怖いことです。  
周りに同調して、人の中にいることで得られる安心感も  
あると思います。

でも他の人とは違う**独自の自分**でいたい、  
という気持ちもあると思います。

同時に、ありのままの自分を周囲が受け入れて  
くれるだろうか、という不安も生じるかもしれません。  
**みんなの中にも、他の誰でもない自分自身**  
でいることは難しいことです。

## ひとりで・・・

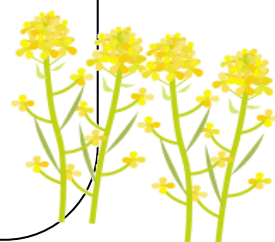
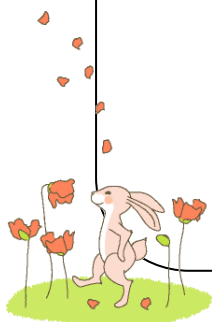
ときには一人になって、ゆったり過ごす  
時間や空間も大切です。  
大切なものを見失わないために、自分をみつめて、  
自分のペースを取り戻しましょう。



といっても、“自分”を作るには他の人との関係も大切です。

私たち自身が刻々と変わっていくのと同じように  
人間関係もその都度、流動的に**変化**していきます。  
仲のいいときもあれば、ギクシャクするときもあるでしょう。  
そこにはお互いの事情やペースがあるかもしれません。  
相手と自分との関係をどう築いていきたいか、  
お互いのことを伝えあい、思いあって、どう歩み寄れるか、  
ときには面倒なことでありますが、  
相手との関係を大切に育てていけたらいいですね。

その中で、**自分の中にある宝物**に出会えるかもしれません。  
そしてそれは、人間関係の中で**輝いて**いくものかもしれません。  
学生生活の中で出会う、さまざまな**人間関係**から、いろいろなことを感じ、  
**自分自身のこと**を考えてみてはいかががでしょうか。



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**  
(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**

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：10:00～16:00**

**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・久保	9:00～17:00
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

Kyoto  
Bunkyo  
University