

京都文教大学・京都文教短期大学
学生相談室

〒611-0041

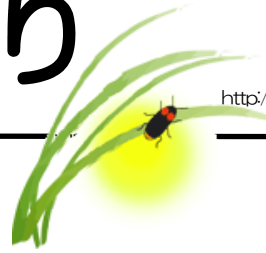
京都府宇治市榎島町千足 80

TEL : 0774-25-2843

FAX : 0774-25-2944

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

学生相談室だより



オンライン授業が続いていますが、**オンライン疲れ**は出ていないでしょうか…。

下宿や自宅で過ごす時間が長くなると、スケジュール管理や息抜きの仕方・タイミングを計るのが難しく、知らず知らずのうちに疲れが溜まってしまいがちです。

6月は、日ごとに昼の時間がどんどん長くなり、21日に夏至を迎えます。

この明るい朝の時間を使って、**心身ともにリフレッシュ**してみたいかでしょうか。

今日は、**朝活**についてお届けします。

朝活とは、朝時間を有効活用するための**朝型生活**。

明るく爽やかな朝の時間を楽しんでみたいもの。

まずは朝型生活に切り替えるための

3つのポイントをご紹介します。

- ①目覚めたら、日光浴をしながら外の空気を吸う。
- ②朝ごはんを食べる。
- ③音楽やラジオで目覚める♪

朝時間リスト

自分のためだけの時間が限られているからこそ、朝時間にやってみたいリスト作りをしてみましょう。

* 5分でできること

* 15分でできること

* 休日の朝こやりたいこと

細かくリスト化することで有効活用しやすく、やる気もアップするかも♪

朝ごはん

朝ごはんを続けるコツ

①無理は禁物♪

最初からハードルを高くすると長続きしません。バナナと牛乳だけでもいいので、簡単などころからはじめましょう。

②洗い物は少なく

洗い物がいかに少ないかも続けるコツ。なるべく使う道具を減らすことを念頭に。

③冷凍食品と乾物を利用

長く保存できて小分けで使えるものは便利です。
☆冷凍の野菜…炒めたり、オムレツに入れる。
☆乾燥わかめと切り干し大根…
水で戻してドレッシングで和えたら即席サラダ。
☆お麩…お味噌汁の彩りに。

朝手帳

予定やスケジュールだけでなく、**自分の気持ちや将来の夢**なども書き出してみたいかでしょうか。

大きな夢だけでなく、**小さな夢や夢のカケラ**も書き入れて、楽しんでみてはどうでしょうか♪

“今日は何をやりたいか”を考えながらスケジュールを見て、時間を探してみよう。

といっても

予定に縛られず、自分の時間を楽しんでもてるような工夫や余裕も忘れずに。

「しなければならぬこと」も大事だけど、**「したいこと」のための時間も費やしましょう。**
目の前にやるべきことが転がっていると、**ついつい頑張りすぎてしまう方**もいると思います。ところが疲れてしまっただけでは、楽しいはずのことも“こなし”だけになってしまいがちです。**遊んだり、自分の好きなことをする時間**も見つけてみましょう。

ゆったりとした気持ちで自分の時間とつきあってみてください。

朝スポーツ

①ストレッチ

朝にストレッチを行うことで、**身体も心もすっきり**目覚めるだけでなく、筋肉が温まり代謝もアップ!

②ラジオ体操

人間の身体をまんべんなく動かすための運動を組み合わせてつくられた、実は**万能体操!**

③朝さんぽ

5~10分でも、近くの公園やまだ車通りの少ない道路の並木道を新緑や澄んだ空気を感じながら歩いてみてはいかがでしょう。

ポイントは**のびのび身体をつかうこと**。

身体の節々が2cm伸びるような気持ちで背筋を意識すると姿勢もよくなるとのこと。

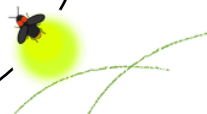
“毎日しなければ!”と考えるとしんどくなります。ちょっと早く起きた朝、少し時間に余裕のある朝に**“自分だけの時間”**を作って、小さなことから朝生活をはじめてみてはいかがでしょう。

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