

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



秋が深まる季節を迎えました。

残念ながら、今年も指月祭は中止となりました。

キャンパスライフを思うように過ごせないもどかしさを感じられている方もおられると思います。

また、コロナ禍によって、誰かと一緒に話し合い、笑い合いながら、楽しく食事をする機会が少なくなった方もおられると思います。

食事に関しては、まだまだ気をつけなくてはならないことは多いですが、食べることを楽しむ気持ちは失いたくないですね。

食べることと心は、深くつながっているとされています。

今月は、「**こ食**」について考えてみたいと思います。

固食

自分の好きな決まったものばかり
食べることで、

栄養が偏ったり味覚障害を
引き起こす原因にも。

同じものばかり食べていると、
単純な味に慣れてしまいます。
季節の味や調理方法の違い、
味の違いを感じることで、
味覚が豊かになるそうです。



なるべく減らしたい「こ食」

食事は心と身体に大きな影響を及ぼします。

みなさんはふだん、どのような食事をとっているでしょうか。

孤食

一人で食べる食事。

好きなものばかり食べる傾向になり
栄養が偏るだけでなく、
食事の楽しさや人とのコミュニケー
ションの機会が減少します。

粉食

麺類やパンなど小麦粉を使った主食を
好んで食べることで、

米食と比べて、カロリーも高く、
咀嚼力も低下するそうです。

噛むことの効用→脳の働きを促したり
消化を助けます。

個食

家族と一緒に食事をしているが、
一人一人がバラバラなメニュー
のこと。

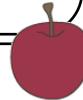
家族が同じ献立をとることで
家族の絆も深まります。



小(少)食

いつも食欲がなく、
食べる量が少ないこと。

ダイエットのために食事量が少ない
ことも危険性がありますが、
朝食を食べない人も増えている
そうです。



濃食

加工食品など濃い味付けのものを
食べることで、

手軽ですが、塩分や糖分が多く、
味覚も鈍ってしまいます。



一人暮らしの方へ

いつも「孤食」を避けるのは難しいと思います。

食事を簡素化、合理化するだけでなく、
豊かな食材がそろった秋は、新しいレシピに挑戦するなど
秋の実を心とお腹で実感してはいかがでしょうか。



夜食の弊害

SNS やゲーム、ネットを遅くまで
する人が増加しています。
夜食の習慣がついてしまうと、
体内時計を狂わす原因にも。
体内時計が狂うと、交感神経や
副交感神経が混乱し、体調を
崩す原因にもなりかねません。

食と心の関係

心の中の葛藤や傷つきが**過食や拒食**などの症状になって表れたり、
ストレスによって食欲が低下することがあります。

心の状態と食行動には深い関連があります。

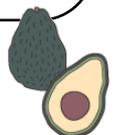
食事をとることに苦しさ、難しさを感じたら、学生相談室までご相談ください



味わうことで心もリラックスする時間を

時間がなくて忙しいときは、食事を簡単に済ませたいともあります。
お料理の時間をレポートや試験勉強に回さないといけないときもあります。

ただ、時にはひと手間、ひと工夫かけて準備をして、
食事をゆっくり楽しむ時間を過ごしてみたいでしょうか。



学生相談室では、カウンセリングのほかにも、いろいろ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
(お休み中)**

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