

# 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/>

師走に入りました。

今年はみなさんにとって、どのような年だったでしょうか。

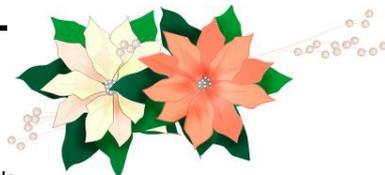
今年も、授業や課題、提出物など、オンラインで行う作業が多かったと思います。

また、スマホを使うと、いつでもどこでも、知りたい情報がすぐに手に入るようになりました。

便利な反面、スマホを触っているうち、気づくとあっという間に時間が過ぎていた…なんて経験をした方もおられるのではないのでしょうか。

今月は**情報の断捨離**についてお届けします。

ぜひゆっくり、この一年を**振り返る時間**を作ってください。



## 情報の断捨離

「いち早く情報を取り入れないと乗り遅れる」、「広くアンテナを張るように」といった言葉に踊らされて不安になったり、「友だちのツイッターやフェイスブックをこまめにチェックしないと話題についていけないのでは」と焦った経験のある方も多いのではないのでしょうか。

情報を得ることはもちろん大事ですが、  
情報に振り回されすぎるとは、大切な物を見失ってしまうかもしれません。

ときには**情報を断って**、自分の**心を空**にしてみましょう。  
そうしてみると、少し頭がすっきりしたり、気持ちが爽やかになることがあるそうです。  
そして、自分の心に気持ちいい情報を取り入れましょう。

たとえば ・通学の車内ではケータイサイトを見ない。  
・夜のインターネットは時間制限をしてみる。  
・ネットにつなげない時間・日を作ってみる。



## 自分のテーマ

ネットやテレビを見る時、本屋さんに立ち寄るとき、  
「**自分のキーワード**」「**自分のテーマ**」をもってみてはいかがでしょうか。  
ネット検索で得られる断片的な情報は、知識以上のものにはなりにくいことがあります。  
自分なりの問題意識をもって情報を取り入れ、自分なりに咀嚼していくことで、  
情報や知識が「**知恵**」となってくるかもしれません。



**大切なことは情報の中にはありません。**

他人と同じ情報を持っていることを安心材料と考えるのではなく、  
**自分オリジナル**の考え方を生み出すことを大切にしてみてください。



肝心なことは、あまり周囲に左右されない**自分自身のあり方**を見出すこと。  
自分の思っていること、感じていることに、まず向き合ってみることが大事です。  
内側の自分の気持ちに気づくと、自分自身の感覚を信じることができ、少し**自由に、自然体**になれることがあります。  
**本来の自分の姿を見失わないために**、ときどき、「情報の断捨離」をしてみてください。

この1年の振り返りに、ぜひ活用してみてください♪

