

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



あけましておめでとうございます。

どのように新年を迎えられたでしょうか。

始まったばかりの新しい年に、いろいろな思いや夢を馳せておられる方や、将来のことを考えて、不安になっておられる方がおられると思います。

新型コロナウイルスの感染状況はまだ予断を許しませんが、

少しずつ、皆さんのキャンパスライフが充実したものになりますよう、お祈り申し上げます。

今回は、実りある一年にできるよう願いを込めて、**ビジョンボード**についてお届けします。

## ビジョンボードとは

自分のかなえたい**夢や目標**を視覚化し、その実現を目指すものです。

具体的には、夢や目標のイメージに合った写真やイラストなどを切り抜き、コルクボード等に貼り付けます。

日々それを眺めて継続的に**イメージ**することで目標達成に導かれるそうです。

「思考したことが現実になる」という考えに基づいているようです。



## 作り方

特にこれといった決まりはありません。欲しいアイテムが掲載されている雑誌を切り抜いたり、ネットから画像をプリントアウトしたり、行きたい場所の絵葉書などをコルクボードなどに貼っていきます。

## 目につく場所に飾る

できればビジョンボードは目につく場所においてください。毎日、何となく目にすることで、夢や目標を実現した自分をイメージしやすくなります。

しかし、“どうしても実現したい”という思いにとらわれてしまうと、身動きが取れない状態に陥ってしまうことがあります。“**何となく**”という軽い気持ちで眺めるのがよいそうです。



## 日々の振り返り

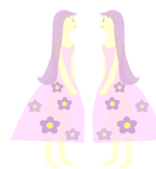
ビジョンボードを**継続的に眺める**ことによって、自分と目標が**フィットしている**かを確認することができます。違和感がある目標は、頭で必要だと思いついていても、深いところでは必要としていなかったり、葛藤があるのかもしれない。

こういった日々の振り返りは、**自己理解**や、**より自分らしい目標**への軌道修正に繋がります。



日々時間に追われ、情報に翻弄されがちな現代の私たちはいつの間にか**社会や環境**に流されてしまっているかもしれません。

自分の人生を**創造している**という実感をもつことができれば、周囲に流されるのではなく、主体的に人生に関わっていけるかもしれませんね。



周りに流されがちだったり、自分がよく分からないなあと感じる方、この一年の過ごし方を考えておられる方、ぜひ学生相談室へお越しください。

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 (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