

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



春学期がはじまって1ヶ月。

どのような1カ月だったでしょうか。

生活に少しずつ慣れてきた方も、頑張りすぎて疲れが出てきた方もおられると思います。

心も身体も疲れやすくなるこの時期、今回は**マインドフルネス**について、お届けします。



## マインドフルネスとは

“今・ここ”に集中している心の状態。

私たちの心は過去の失敗や将来の不安、人からの評価などの雑念でいっぱいです。

マインドフルネスでは、“今・ここ”に意識を向けることで、**心を落ち着かせ**、

これらの**雑念やストレスを低減**させることを目指します。

そうすることで、自分や物事を客観的に捉えることができるようになってくるそうです。



マインドフルネスを実践してみよう！

## マインドフルネス瞑想

1. 背筋を伸ばして、少し骨盤を立てるような感じで座ります。目は軽く閉じます。  
(椅子に座って行っても構いません。)
2. はじめは呼吸に注意を向けてみます。  
「吸う」呼吸と「吐く」呼吸。自分の身体がしている呼吸を感じとりましょう。  
「呼吸」を感じる場所は、鼻先でも、お腹や胸の膨らみやへこみでも構いません。
3. 注意が逸れてしまっても、「呼吸」に注意を戻しましょう。  
「呼吸」に注意を向けていても、考え事や雑念が浮かんでくることがあります。  
注意が逸れたことに気づいたら、再び「呼吸」へ注意を戻しましょう。
4. そっと目を開きましょう。  
伸びやストレッチをして、ふだんの自分に戻ります。



マインドフルネスを生活に取り入れてみよう！

呼吸法や瞑想は難しいと感じる方は、日常生活の中で実践する方法もあります。

## ポイントは五感を活用すること！

雑念が浮かんでも無理に追いやろうとせず、眺めるだけにしましょう。

### \*料理\*

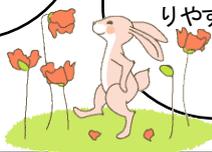
食材を切る・火を使う作業は目の前の作業に集中できます。色・香り・音・味など**五感をフル活用**して調理や盛り付けをしてみましょう。

### \*掃除\*

目の前の汚れに集中するためには、**ピンポイントの掃除**がおススメ。洗面所や窓ガラスなど、場所を限定してやってみましょう。

### \*ウォーキングやジョギング\*

周囲の景色や聞こえてくる音、足の裏の地面の感触・体の動きや呼吸を感じてみましょう。だんだん無心の状態になりやすく、**呼吸や体のリズムに集中**しやすくなります。



心配や不安、イライラで心が落ち着かないことがあれば、学生相談室にお越しください。  
一緒に考えてみましょう。

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

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