

京都文教大学・京都文教短期大学  
学生相談室

〒611-0041

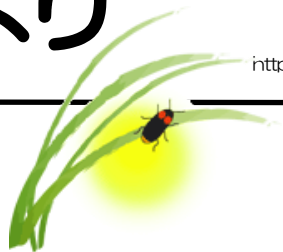
京都府宇治市榎島町千足 80

TEL : 0774-25-2843

FAX : 0774-25-2944

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

# 学生相談室だより



6月にはいりました。

春学期中盤の疲れと蒸し暑い気候で、体調を崩しやすい時期です。  
体調管理に気をつけてお過ごしください。

人は日頃、言語脳である左脳ばかり使っていて、イメージ脳といわれる右脳を使うことが少ないと言われています。  
とくにスマホの便利さから、“五感やイメージ”を働かせる機会がどんどん失われつつあります。  
今回は日常にしながらリラックスできる、**五感散歩**についてご紹介します。  
日々のリフレッシュにご活用ください♪

## 五感散歩

### ☆基本☆

頭で考えないこと。自分が空っぽの器になったような感じで道や路地を歩きます。  
そして、五感を澄まして、まわりの空間が語りかけてくるのをじっと待ちます。

路地や道に立って、**手、耳、舌、鼻、瞳**に意識を集中してください。  
何を感じるでしょう。

どんな匂いがしてきますか…？  
どんな音が聞こえてきますか…？  
見上げてみると、何が見えますか…？

時間や予定に縛られている  
日常からほんの少し離れ、  
気持ちを解き放してくれる時空間を  
作って、楽しんでみてください♪

**文字を見たら…**  
意味に引きずられない  
ように、形を見るだけで  
読まない。  
頭を空っぽにして、  
感じるままに。

### どんなところで…？

よく知っている空間や通い慣れた  
場所で**五感散歩**を試みるのが  
おススメのこと。  
五感を意識すると、いつもの風景が新しい  
ものになるかもしれません。  
いつも歩いている場所の方が新しい発見  
ができるようです。

### キャンパスで

- 触る！**  
日頃は眺めることが多い学内の日本庭園の  
コケや岩、木に触ってみるのはいかがでしょうか。
- 嗅ぐ！**  
キャンパスに咲く花の香りや芝生の香り、  
雨が降る時の匂いなど、
- 聴く！**  
洗心亭の水琴沓の音色はとても綺麗です。

### 五感とは外界と自分を結ぶ**通路**

通路がしっかり開かれ、  
結ばれていれば、  
自分を見失いそうなときでも、  
ここを落ち着かせてくれる  
かもしれません。

五感を大切にすることは、  
**今この瞬間を実感**すること。

五感が欠しくなりがちな現代人にと  
って、生き生きとした実感を取り戻す  
方法のひとつかもしれません。

五感散歩には正解や間違いも  
ありません。  
優劣もありません。  
**自分が感じたまま**でいいのです。

### こんな方法も♪

例えば、匂いをテーマに嗅覚だけを意識して  
「今日は匂い散歩をする♪」こともできます。  
別の日には「触る散歩」をテーマに、  
また別の日には「聴く散歩」をテーマに  
してみるのはいかがでしょうか♪

五感散歩で、いつもとちよっと  
違う世界と自分に出会えるかもしれません。

五感やイメージを働かせることで、  
**右脳**が鍛えられるそうです。  
左脳が疲れたら、一休みして、  
右脳で物事を捉えてみては  
いかがでしょうか。



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らせてみませんか。  
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