

# 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/>

今年は、3年ぶりに指月祭を迎えることができました。  
1年生、2年生、3年にとって、初めての学園祭になります。  
盛況となりますように☆



秋が深まりつつあるキャンパスでは、あちらこちらで少しずつ紅葉がすすみ、様々な色合いをみせています。  
移り行く自然の風景をどのように感じられるでしょうか。  
今回は“色”についてお届けします。

色は私たちの心や身体に様々な影響を与えています。  
赤色をみると血圧が上昇したり、脈拍が増加し、  
青色をみると血圧が下降したり、脈拍が減少することが起こります。  
戦国時代、武田信玄が率いる騎馬軍団は赤備え部隊と呼ばれ、  
軍旗や装束など全て真紅に染め上げて川中島の決戦を行った  
という話があります。  
赤は相手に強烈な印象を与え、兵士が負傷してもあまり目立たず  
戦意を喪失することを防ぐことができたのではないかと  
言われています。

一般的に、色には、赤や黄色、オレンジなどの暖色系  
青、緑、紫黒などの寒色系があり、  
それぞれで体感温度が異なるそうです。  
例えば、家具や壁など全て寒色系で統一している部屋と  
暖色系で統一している部屋では  
体感温度が3度も違うという実験結果があるそうです。  
また、暖色系の部屋では時間の流れが早く感じられ、  
寒色系では遅く感じられるともいわれています。

## お部屋づくりについて

くつろぎたい場所には、暖色系のものを使うといいようです。  
照明も黄色のものをを使うと、ゆったりした気持ちを生み出してくれます。  
勉強などをする場所には青色系がよいそうです。



怒りっぽい時やイライラした時などは、青色系のものがネガティブな感情を  
おさめてくれると言われています。  
青色系の色が気持ちを落ち着かせ、冷静さを取り戻してくれるからだそうです。

またソフトな青色は、静かなイメージをもたらし、眠りを誘ってくれるので  
寝室に青色のものを選んだり置いたりするといいかもかもしれません。  
部屋の小物やカーテン、カバーなどに、自分が過ごしたい雰囲気合う色を  
部分的に取り入れてみてはいかがでしょうか。  
自分らしい色を見つけ、過ごしやすい空間を作ってみてください。



## 冬に向けて…

冬になって日照時間が短くなると、気分が落ち込みやすくなったり、活動性が低下しやすくなると  
いわれています(季節性感情障害)。

夜の長い高緯度の地域(北欧など)で、このようなことが多くみられるといわれています。

北欧には素敵な温かいデザインのものがたくさんありますが、  
冬が長く家で過ごす時間が多いため、家の中の暮らしを豊かにしたいという願いから  
生まれてきたものとのことです。

日本でも、これから寒さが厳しくなるので、部屋に暖色系をとりいれ  
体感温度を上げてみてはいかがでしょうか。

おすすめは**お風呂やトイレ**

部屋の温度を感じやすい場所なので、洗面器や石鹸、マットやカバーなどに  
暖色系のものをを使うと、少し気持ちも温かくなるかもしれません♪



気分がふさぎこんだり、  
気力がでないなど、  
しんどいと感じることが  
ありましたら、  
ぜひ学生相談室に  
お越し下さい。

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

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