

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

新年度が始まり一か月が経ちました。この間、あっという間に感じたという人もあれば、長く感じたという人もあったかと思います。

この時期は新しい大学生活、新しい学年や授業、友達といった、たくさんの「新しい」に出会う季節です。みなさんは「新しい」との出会いをどのように感じましたか。

新しいことに慣れるまで

どんな人でも、新しいものに慣れていくためには、ある程度の時間が必要です。そして、知らないことや経験していないことを吸収していく時、私たちは心身のエネルギーをたくさん使います。忙しい日々を過ごす中で、自分の心と身体に関心を払う余裕は持てないかもしれませんが、変化が大きい時期だからこそ、自分自身をいたわる必要があるのです。

身体をいたわる一体調管理しよう！

この時期は変化が多く、体調を崩しやすい時期でもあります。生活習慣に気を付け、身体をいたわりながら過ごしましょう。体調管理のヒントをあげてみました。これ以外にも、自分なりの方法を見つけていけるといいですね。

- ・毎日決まった時間に起きる…朝に太陽の光を浴びることは、概日リズム（24時間周期の体内時計のリズム）を整えることにつながり、免疫系機能やエネルギーを向上させるホルモンも増加する。
- ・食事を抜かない…一日3食、バランスよく食べる。食欲のない時は食べられそうなものを少しだけでも取る。
- ・いつもより10分多く身体を動かす…駅の階段を有効利用する、一駅分歩く。
- ・早めに就寝…寝る1時間前から「デジタル断ち」をして、身体を睡眠モードに切り替えていく。
- ・お風呂ではなるべく湯船に浸かる…体を温めると疲れが取れやすく、寝つきもよくなる。



心をいたわる一心にもエネルギーチャージを！

「食べ物」は私たちの身体にとって必要不可欠なエネルギー源ですが、心のエネルギーとなるものは何でしょうか。一説では、自分にとって「心地良いもの」であるとも言われています。これは千差万別ですが、次の項目に大別して一度書き出してみるのもおすすめです。何個でもいいので、項目ごとに思いつくものを書き出してみましょう。

- ・リラックスできること
- ・ホッとすること
- ・癒されること
- ・安心を感じられるもの
- ・優しい気持ちになれるもの



リストアップしてみると、自分にとって意外なエネルギー源が見つかることがあります。趣味に没頭すること、仲の良い友達とお喋りをする、一人時間を楽しむこと、睡眠を多くとること、好物を楽しんで食べるなど、「心地良い」と感じる時間をできるだけ作ることが大切です。

ワクワクしたり、戸惑ったり、緊張したり…。これらは「新しい」に自分が対応し、自分なりに変化を受け入れようとしているとも言えるのではないのでしょうか。焦らず、一日一日を過ごしていくうちに、見慣れなかった景色に少しずつ親しみを感じるようになるでしょう。

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：10:00～16:30

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・奥村	9:00～17:00
水	山路・海老瀬・前田	9:00～17:00
木	山路・海老瀬・久保	9:00～17:00
金	山路・奥村	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