

京都文教大学・京都文教短期大学
学生相談室

〒611-0041

京都府宇治市横島町千足 80

TEL : 0774-25-2843

FAX : 0774-25-2944

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

学生相談室だより



7月に入り、春学期もあと3週間あまりとなりました。
今年は異例の早さで梅雨が明け、真夏日が続いているため、
身体の不調や疲れが出ている方も多いかもかもしれません。
暑い毎日ですが、五感散歩でリフレッシュして、感性を豊かに育みませんか。

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。
とくにスマホばかり使っていると、“五感やイメージ”を働かせる機会はどんどん失われます。
いったんスマホを閉じて、身体感覚や心のイメージの世界に触れる時間を作ってみませんか。
今回は**五感散歩**についてご紹介します。

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。

歩きながら、**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…？

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**をしてみるのが
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。

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、
ところを落ち着かせてくれる
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。

五感を大切にすることは、
今この瞬間を実感すること。

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

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。

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…

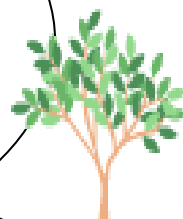
意味に引きずられない
ように、形を見るだけ
で読まない。
頭を空っぽにして、
感じるままに。

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、いつもとちょっと
違う世界と自分に出会えるかもしれません。



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