

# 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

京都府宇治市横島町千足 80

TEL : 0774-25-2843

FAX : 0774-25-2944

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

2025 年も残すところ、あと一月になりました。  
この一年、皆さんはどのように過ごしましたか？  
365 日を越えるのは、当たり前のように、実は簡単なことではありません。  
心身のエネルギーを費やし、一日一日を乗り越えた積み重ねが「一年」という時間に繋がっています。  
今回は、一年を締めくくる「振り返り」のポイントをご紹介します。



## 一年を振り返るメリットは？

自分自身を客観的に振り返る機会になり、一年で自分がどう成長できたのか、何を学び得たのかを確認できることです。時にはうまくいかなかったことや、成し遂げられなかった出来事を思い出して落ち込むこともあるかもしれません。しかし、良かったことも悪かったことも、ゆっくりと時間を取り、振り返ることが大切です。

## 3 ステップで一年を振り返ろう！

### 1・今年を思い出すツールを探す

手帳や日記、スマホの写真ライブラリーやメールなど、今年を思い出せるツールを選びましょう。  
記憶の整理にもなり、自分の心の動きを確認することができるでしょう。



### 2・心に残っている出来事や体験をリストアップ

ステップ 1 で今年を振り返りながら、心に残っている出来事や体験を 10 個ほどリストアップしてみましょう。  
10 個も探せない…という場合は、5 個でも大丈夫。そのリストを見て、どんな一年だったか思い出しましたか？  
思い出したら、自分なりに「今年のテーマ」を付けてみましょう。

例：「アルバイトを頑張った一年」「新しいことにトライした一年」「出会いの一年」…など。



### 3・「9 つの質問」で少し深く振り返る

今年の出来事を思い浮かべつつ、9 つの質問に自分で答えてみましょう。新たな気づきや、来年に活かしたいことが見えてくるかもしれません。

#### 今年を振り返って…

- ① うまくいったことは？
- ② 楽しかったことは？
- ③ 続けたいことは？
- ④ 学んだことは？
- ⑤ やめたいことは？
- ⑥ 変化したことは？
- ⑦ 感謝したいこと、人は？
- ⑧ 時間をかけたいことは？
- ⑨ 来年に変えたいところは？

## 成功も失敗も…まるごと「肯定的」に受け入れよう！

POINT!

印象的な出来事を思い出し「肯定的に受け入れる」ことが最大のポイント。  
成功体験や嬉しかったことは肯定的に受け入れやすいため、「なぜうまくいったのか？」と振り返ることで、次に活かせるヒントが見つかるでしょう。  
一方で、うまくいかなかった体験や辛かったことは否定的な気持ちとともに思い出すかもしれません。その場合は、「失敗などから得た学び」に目を向けます。うまくいかなかった体験が、実は成功へ繋がる機会と気づくかもしれません。



一年の振り返りは、今年一年の自分を肯定し、認めるチャンス。

ぜひ、自分に「一年間お疲れ様」と、ねぎらいの声をかけてください。

さまざまな出来事を振り返る中で、落ち込みや悲しさが増す場合は、一人で抱えずに、学生相談室を利用してください。カウンセリングの場を活用して、気持ちの整理をしていきましょう。



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覚を  
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