

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

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。今日から始まる大学生活が実りあるものとなるよう、学生相談室から応援しています。

在学生のみなさん、新たな学年はどのようなスタートを切りましたか？これまでの経験を糧に、さらなる飛躍の一年となるよう願っています。

自分をいたわりながら、新生活を楽しもう

春は新しい出来事や人との出会いがたくさんあります。みなさんは「新しい」をどのように感じますか？ワクワクして楽しみという人もあれば、不安や緊張で疲れを感じる人もあるでしょう。私たちが新しい環境に慣れていく際、心のエネルギーをたくさん使います。身体を動かす時にエネルギーが必要になるのと同様、心を動かすことにもエネルギーが必要となり、春は特に心のエネルギーを消耗しやすい時期とも言えるのです。だからこそ、少しずつ心のエネルギーを充電しておくことが大切です。

心のエネルギーとなるものは、人によって様々です。好きな音楽を聴く、映画やドラマを見る、本を読む、散歩する、美味しいものを食べることや自然に親しむこと、家族や親しい友達とお喋りをするのもいいかもしれません。忙しい日常から少しでも気持ちが切り替わる時間を作ることは、心の健康を保つためにも重要です。日々「新しいこと」に対応している自分自身をいたわりながら、大学生活を楽しんで欲しいと思います。

焦らずにゆっくりと京都文教大学・短期大学を Home にしていこう

大学にはそれぞれ名前をついた建物があります。学内には食堂やコンビニがあり、大きな図書館もあります。花や緑が豊富で、季節の移ろいを楽しむこともできますよ。授業ごとに教室移動があり、時間割の組み方も人によって様々です。授業の取り方によって空きコマ（空き時間）ができることもあり、この時間は、図書館で気になる本を探したり、課題をするのもよし、食堂で過ごすのもよし、コンビニ前のテーブルで友達とお喋りもよし。学内での過ごし方の自由度が上がるため、これまでの学校生活とは随分違いを感じるかもしれませんね。ちなみに、学生相談室の隣には「サロン室」という静かに過ごせる部屋もあります。

しばらくの間は、学内の見慣れない景色を Away に感じるかもしれませんが、過ごしやすい場所や建物を探し、自分にとってお気に入りの「居場所」を見つけ、焦らずにゆっくりと Home にしていけたらいいですね。まずは学内を探索してみるのはいかがでしょうか？

☆学生相談室では、学業や進路のこと、友達や家族のこと、自分自身について、心身の不調など…様々なことを相談していただけます。困ったときは、一人で抱え込まずに気軽に利用してください。



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