

# 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  
HP: <http://www.kbu.ac.jp/kbu/>



新入生のみなさん、入学おめでとうございます。  
在学生のみなさんにとっても新しい年度がはじまりました。  
期待と不安を感じることもあると思います。  
この一年、みなさんの大学生活が充実したものになりますように

今回は大学生のこころの成長と生じやすい悩みについて紹介します。

## 1年生

“大学生活に適應すること”が課題になります。

進学、就職、結婚などの人生の節目のことを“**ライフイベント**”といいます。  
どんなに楽しいライフイベントでも  
“新しい生活への適應”というストレスを伴います。

大学入学の場合・・・  
友だちができるかな・・・  
やりたいクラブや勉強ができるかな・・・  
一人暮らしが心配・・・

などのストレスがあります。

## 2・3年生

自分らしさを探求し、対人関係を深めていく時期です。

これはこの先の職業選択や、家族を作っていく作業のもととなるものです。

この作業の中で、自分を見失ったり、対人関係で胸を痛める体験もされるかもしれません。

しかし、そのような苦しい経験も、いずれ豊かな実りにつながっていくでしょう。



## 4年生

卒業が近づき、社会へ出る準備の時期です。

学生時代の終わりを前に、これまでの生き方や家族関係を見つめなおす時期でもあります。

進路選択を行う過程で、現実の厳しさに直面し、不安を感じることもあるかもしれません。

苦しさから得るものもあります。  
でもひとりで抱え込まず、周囲の人に相談することも大切です。

## 友だちづくりについて

学生時代は友だちづくりのチャンスがいろいろあります。  
ときにはトラブルが生じて傷ついたり、疎外感を感じたりすることもあるかもしれません。  
しかし、そういったものを乗り越えて生まれる絆や体験は、大きな宝物になると思います。

しかし、“友だちがいるとよい”＝“友だちがいなくてはならない”ということではありません。  
ひとりになるのがイヤで合わないグループの中で無理をしていたり、  
ひとりしていると友だちがいえないと思われるからと授業や食堂にいけない人もいます。

大学に友だちがいたらいいですね。でも無理をしなくてもいいのです。  
一人であるほうが、顔色を伺いながらいるより、自由かもしれません。

でもやっぱり友だちが欲しい！、でも一歩が踏み出せない、いつもトラブルが起きてしまう・・・  
そんなときは、カウンセラーと一緒に考えてみませんか。

学生の間は、考えたり感じたり行動する時間やチャンスがたくさんある時期です。  
それらの体験をとおして、大学生生活を豊かに過ごせるよう、学生相談室ではお手伝いをしています。



学生相談室では いろんな催しものを企画しています。  
ひとりでも、友達と一緒にでも、気軽に参加してみてください。

**リラクゼーションプログラム**

短時間で自分でも簡単にできるリラックス法を  
いくつか紹介・実践し、みなさんがストレスと  
上手に付き合えるようお手伝いします。  
準備はとくにありません。普段の格好でご参加  
いただけます。体調不良の方、睡眠不足の方  
はご遠慮下さい。

対象:女子学生のみ(集団で実施)  
日時:木曜 12:20~12:50  
場所:光暁館4F「最勝殿」  
事前申込み:不要  
担当:小坂

4/8  
~  
開催



**クラブおやさい**

太陽をいっぱい浴びて、小さな  
苗が成長していく姿と一緒に  
観察しましょう。

場所:テニスコート近くの畑  
申込み:希望される方はメール  
でご都合のいい時間帯を  
お知らせ下さい。  
担当:山路

**楽庵**

水琴窟の音が流れる空間で、ゆっくり まったり  
時間をすごしませんか。

対象:学生、教職員  
日時:月・火の昼休み  
場所:洗心亭(食堂奥の池の側にある日本家屋)  
参加方法:直接いらしてください。  
担当:山路

**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た感じや  
流れを味わいましょう。

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(1号館3階)

**音楽グループ**

~トーンチャイムを演奏してみよう~

トーンチャイムという楽器で  
演奏を楽しんでみませんか?  
楽譜が読めなくても、誰でも  
すぐに演奏できます。  
トーンチャイムの美しい音色と合奏  
の楽しさをぜひ体験して  
ください。

日時:木曜日 13:30~14:30  
場所:光暁館4F「最勝殿」  
事前申込み:不要  
担当:小坂

4/15~  
開催

**摂食障害サポートグループ**

メールマガジンを発行します。  
しんどい時、時間が空いてしまった時、  
ご利用下さい。

申し込み:登録制です。  
[gakusou@po.kbu.ac.jp](mailto:gakusou@po.kbu.ac.jp)まで  
担当:山路

**医師による精神・健康相談のお知らせ**

お医者さんに何でも無料で相談できます。  
体のこと、健康のことなど、  
お気軽にご利用ください。

日時:4月8日 15:00~ 15:30~  
4月22日 15:00~ 15:30~

場所:健康管理センター  
事前申込み:必要。  
学生相談室までお問い合わせ下さい。  
担当:工藤

**4月**

mon	the	wed	thu	fri
			1	2
5 楽庵	6 楽庵	7	8 Dr リラク	9
12 楽庵	13 楽庵	14	15 リラク 音楽	16
19 楽庵	20 楽庵	21	22 Dr リラク 音楽	23
26 楽庵	27 楽庵	28	29	30

**- 開室時間 -**



曜日	担当名	相談時間
月	山路・小林	9:00~17:00
火	山路:吉田	9:00~17:00
水		
木	山路・小坂・海老瀬	9:00~19:00
金	高森・小林	10:00~17:00

相談を希望する方は、開室時間を参考に直接  
来室して下さい。また電話(0774-25-2843)  
での事前予約もできます。