

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/>

7月にはいりました。梅雨明けももうすぐ。
春学期もあと1ヶ月ほどです。
夏休みまではもう少しありますが、日常にいながらリラックスできる
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。

路地や道に立って、**手、耳、舌、鼻、瞳**に意識を集中してください。
なにを感じるでしょう。

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…？
触れられないところでも、触ったらどんな感じが想像してみてください。

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、楽しみましょう

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。

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
おススメとのこと。
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。

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！

ときどきおいしいパンの匂いが漂ってきますが、例えば、
本を「読む」のではなく、たまには「嗅いで」みるのはどうし
ょう。

聴く！

洗心亭の水琴沓の音色はとても綺麗です。
いろんな鳥の声もきこえてくるでしょう

五感外界と自分を結ぶ**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、こころを落ち着
かせてくれるかもしれません。

五感を大切にすることは、
今この瞬間を実感すること。

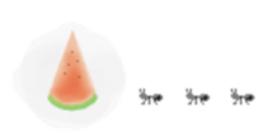
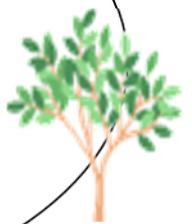
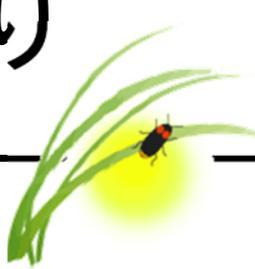
五感が欠しくなりがちな現代
人にとって、生き生きした実
感を取り戻すひとつの方法
の
ひとつかも。

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
違った世界と自分に出会ってください。



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。



音楽体験グループ

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？
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」
事前申し込み: 不要
担当: 小坂

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

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まで
担当: 山路

映画鑑賞会

MICHAEL JACKSON'S
THIS IS IT

日時: 7月8日(木)
14:40~(約110分)
場所: 指月ホール
事前申込み: 不要

上映会の後、**学相ツアー&サロン室にてお茶会を**予定しています
お時間のある方はどうぞ参加下さい。

医師による精神・健康相談

お医者さんに何でも相談できます。
お気軽にご利用ください。

日時: 7月21日(水) 15:00~
7月29日(木) 15:00~

場所: 健康管理センター
事前申込み: 必要。
学生相談室まで
担当: 工藤

楽庵

水琴窟の音が流れる空間で、ゆっくりゆったり時間をすごしませんか。漫画もあります。

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

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クゼーション法をいくつか紹介・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。

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

クラブおやさい

野菜の苗を育てます。太陽を浴びて、小さな苗が成長していく姿と一緒に観察しましょう。そうして、実ったらいいただきます。

場所: テニスコート近くの畑
申込み: メールでご都合のいい時間をお知らせ下さい。
担当: 山路



7月

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