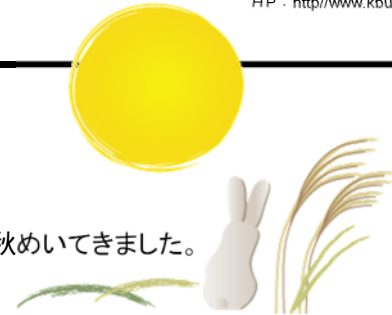


# 学生相談室だより

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/>

暑かった夏もようやく終わり、秋学期がはじまりました。  
入道雲ばかりだった空に、やっと、うろこ雲やひつじ雲がみられ、日に日に秋めいてきました。  
みなさんはどのように秋を迎えておられるでしょうか。



食欲の秋といいますが、みなさんはどうでしょうか？  
また、日暮れが早くなり日照時間が短くなると、睡眠リズムも影響を受けやすくなります。  
食欲も睡眠も心身のバロメーター！  
心と身体はつながっています。  
身体の声やこころの声に耳を傾けてください

さて今回は、**本と出会う方法**をご紹介します。



時間をたっぷり(できれば2~3時間)確保して、身近な図書館、本屋さんに行きましょう。  
本を眺めながら館内をのんびりお散歩します。

図書館に来たのは、“借りたい本があるから”でなく、“**まだ知らない本と出会うため**、”なので、  
普段は通らない本棚の前を歩いてみるといいでしょう。  
いろいろな分野の本と、それに心を引かれる自分を発見できるかもしれません。

“その本が役に立つかどうか”、ということは重要ではありません。  
“**あなたが気になるかどうか**”“**興味を持つかどうか**”、が大切です。  
自分の感覚や感性を開放して、自分の感じたことを大切に、ゆっくりと館内を歩いてみましょう。

そうして、手にとってみたくなる本がでてきたら、とにかく借りてみましょう。  
何故かはわからなくてもいいのです。あなたの感性を信じましょう。

借りた本は、リラックスできる時間に、ゆったりとした気持ちで開いてみましょう。

感銘を受ける本、支えになってくれる本、生き方に影響を与えてくれる本、  
そんなあなただけの本がきっとどこかにあります。  
すぐに出会えなくても、あきらめず、また本探しの旅を続けてみてください。



秋の夜長の過ごし方のひとつに、このような本との出会いを体験するのはいかがでしょうか



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

**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

**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

**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

**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

**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: 10月14日(木) 13:00~13:30  
10月28日(木) 13:00~13:30

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

**10月**



mon	the	wed	thu	fri
				1
4 楽庵	5 楽庵	6	7 リラク 音楽	8
11	12 楽庵	13	14 Dr リラク 音楽	15
18 楽庵	19 楽庵	20	21 リラク 音楽	22
25 楽庵	26 楽庵	27	28 Dr リラク 音楽	29

**- 開室時間 -**

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

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。