

# 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/>



11月に入り、ようやく秋らしくなりました。  
秋は季節の移り変わりを感じさせてくれます。  
ふだん何気なく通っている道や周囲の風景の移ろいゆく様子を、日々楽しんで過ごしたいものですね

今月は**イメージ**についてご紹介します

## イメージ の力

ガン患者さんに、“白血球がガン細胞を攻撃し、ガン細胞が体外に排出される”をイメージしてもらおうと、ガンが退縮するという治療効果があるようです。

また、発表するときなど、「緊張してうまくできなかつたらどうしよう」など悪い方にイメージしてしまうと、身体が緊張して本当にうまくいかなかった…という経験のあるかたも多いのでは…?

このように  
イメージは心身に  
影響を起こしま  
す!

身体の緊張を  
ほぐすイメージ  
で  
**リラックス♪**

誰もいない静かな場所で  
イスに腰掛けても、寝転んでも構いません。  
ベルトやボタンなどは緩めてください。

1. 身体のを抜いて、目を閉じます。
2. 深呼吸を3回してください。
3. ゆったりとくつろぐことができる場面を思い浮かべてください。

見る、聞く、触る、匂うなどの五感を感じながら  
すすめてみましょう

例えば…  
草原に寝そべって…  
時折心地いい風が顔や手足を  
通り過ぎるのを感じている…  
空高いところで鳥が飛び  
さえずりが聞こえてくる…  
近くで水の流れる音がするの  
で行って触ってみたら、ひんやり  
して気持ちよかった…  
などなど。

自分を  
再発見する  
**イメージワーク**

1. 自分を動物か植物か物体かにイメージする。
2. イメージが現れたら、よ〜く観察する。
3. イメージしたもの、そのものになる。(身体もそのイメージの身体になります。)
4. イメージのものの感じをじっくり味わう。
5. いつからこの状態でしたか?  
次はどうなるでしょう? どうなりたいですか?  
(イメージの中で体験し、楽しめます。)
6. 最初のイメージにもどって、現れてきてくれたことに感謝します。
7. 少しずつゆっくりと意識を戻します。

2

1. 自分をバラにたとえてみると、どんな場所に咲く、どんなバラでしょう?  
(できたら絵に描いてみましょう。)
2. そのバラはこれからどのようなバラになったらよいと思いますか?

イメージしたものには**ヒント**があります。  
自分でも気づいてないことや今の自分に必要なことを教えてくれたり、どう進めばいいかのメッセージを伝えてくれることがあります。  
でも、一人では考えづらいこともあります。 そんなときは**学生相談室**へお越しください



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。

### 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

### 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」  
事前申し込み: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・健康相談のおしらせ

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:11月18日 14:00~ 14:30~  
11月25日 14:00~ 14:30~  
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

11月

mon	the	wed	thu	fri
1	2	3	4 リラク 音楽	5
8	9 楽庵	10	11 リラク 音楽	12
15 楽庵	16 楽庵	17	18 Dr リラク 音楽	19
22	23	24	25 Dr リラク 音楽	26
29 楽庵	30 楽庵			

### - 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	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。