

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/>



今年もあと1ヶ月となりました。

みなさんにとってどのような1年だったでしょうか。

12月は周囲が慌しくなることが多い時期ですが、ぜひゆっくりと、この一年を振り返る時間を作ってみてください。今月は「**ニュース断ち**」という健康法についてお届けします。

ニュース断ちとは？・・・テレビ・ラジオ・新聞・インターネットからの“新しい情報”を取り入れないこと。全てを断つはちょっと無理でも、「ネットにつながらない時間を作ってみる」「パソコンを開かない日を作ってみる」など、外からの情報を遠ざけてみます。



例えば・・・ネットで調べたいことがあっても、メールが気になっても、ちょっと我慢して過ごしてみます。そうしてみると、少し頭がスッキリしたり、気持ちが爽やかになることがあるそうです。

いろんな情報であふれている現代で心身のほどよいバランスを保つには、「**入力**」を抑えることも時には有効かもしれません。

さまざまな健康食品を取り入れて健康を目指したり、解決法を探ろうといろいろな情報を集めたり・・・「入力」に頼りたくなる傾向が人にはあるようですから。



肝心なのは、あまり周囲に左右されない**自分自身のあり方**を見出すこと。自分の思っていること、感じていることに、まず向き合ってみることが大事です。内側の自分の気持ちに気づくと、自分自身の感覚を信じていくことができ、少し**自由に、自然体**になれることがあります。本来の自分の姿を見失わないために、ときどき、「ニュース断ち」をしてみたいかがでしょうか。**この年の振り返り**に、ぜひ活用してみてください

「**サンタクロース**っているの？」と聞かれたら、どのように答えますか？100年以上前のニューヨーク・サンという新聞の社説を紹介します



きしゃさま

わたしは8さいです。わたしの友だちに「サンタクロースなんていないんだ」という子がいます。パパに聞いてみたら、「サン新聞に聞いてごらん」といいました。本当のことを教えてください。サンタクロースはいるんでしょうか？

バージニア・オハンロン

バージニアへ

サンタクロースなんていないという、あなたのお友だちはまちがっています。(中略)
サンタクロースがいるというのは、けって嘘ではありません。
この世の中に、愛や思いやりや真心があるように、サンタクロースも確かにいるのです。
もしもサンタクロースがいなかったら、この世の中はどんなに暗く、寂しいことでしょう。(中略)
サンタクロースを見た人はいません。けれどもそれはサンタクロースがいけない証拠にはならないのです。
この世界で一番確かなこと、それは目に見えないものなのですから。(中略)
サンタクロースがいらない、ですって？
とんでもない！サンタクロースは永遠に生き続けます。



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。

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

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」
事前申し込み: 不要
担当: 小坂

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しよう。

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

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で
担当: 山路

箱庭

砂の入った箱の中に自分、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。

事前申し込み: 電話かメール、学生相談室受付まで。
場所: 学生相談室

クリスマス リース作り

オリジナルの壁かけやリースを制作してみませんか？

日時: **12月6日(月)~9日(木)のお昼休み**
場所: サロン室(学相となり)
申し込み〆切: 12月3日(金)

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: 12月2日(木) 14:00~14:30
12月16日(木) 14:00~14:30

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

12月

mon	the	wed	thu	fri
		1	2 Dr リラク 音楽	3
6 リース作り	7 リース作り	8 リース作り	9 リース作り リラク 音楽	10
13 楽庵	14 楽庵	15	16 Dr リラク 音楽	17
20 楽庵	21 楽庵	22	23	24
27 閉室	28 閉室	29 閉室	30 閉室	31 閉室

- 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。

来年は**1月7日(金)**より**学生相談室・サロン室**開室します