

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/>

「秋は夕暮れ」と枕草子に詠まれるように、夕刻になると秋が深まってゆくのが感じます。
秋の夕陽はあっという間に沈んでしまうので、
つかの間の夕暮れの景色や風、虫の音に秋を感じてみてはいかがでしょうか♪

ラクラク速読術

本の読み方ってあまり教えてもらいませんが、
もっと早く読めたらいいのに・・・
読んだ内容をすぐ忘れてしまう・・・
という方もおられるのではないのでしょうか。

今回は早く文章を読むコツについて
お届けします。
(「ためしてガッテン」より)

決め手はイメージ

目から入った文字情報を全て記憶することは不可能。
しかし、必要な情報をイメージ化することで
内容を定着させ、忘れにくくすることができるのだそうです。

ポイント2

読んだ文字情報を瞬時にイメージ化する

早く読むだけでなく、
のんびり、ゆったり
本を眺めて過ごすことも
大切です♪



絵本café

最近、絵本が読めるcaféが増えています。
京都にもたくさん絵本caféがあるみたいです♪
機会があれば、立ち寄ってゆっくり過ごされてみてはいかがでしょうか。

速読達人の読み方

特徴①

文字が認識できる視野の広さ(有効視野)に差はみられません、
達人は文章を読むとき、有効視野を広く使って読んでいるようです。

特徴②

一般の人・・・つぶやく。

実際に口を動かさなくとも、頭の中でつぶやいている
(音声化している)。

達人・・・音声化していない。(脳の音声処置の領域が働いていない)
「つぶやかず、パッと見て、意味をとらえる」

私たちが短い文であれば一瞬見ただけで意味を掴むことができます。

ポイント1

かたまりでパッと見

練習メニュー

トレーニングに使うのは新聞。

- ①見出しをイメージする。
- ②かたまりで小波読み。
- ③コラムを30秒で読む。

- ①見出しから記事の内容のイメージを膨らまします。
- ②新聞は1行が短いので、かたまりで見る練習に最適。
最初から1行まるごと見るのは難しいので、小さな波を描くように
目を動かしてください。
下から上にあがるときに、できれば次の行をみましょう。
- ③コラムの30秒読みという負荷で、音声化を省いて瞬時にイメージ
する練習になるとか。

「art-bookshop」

手芸やインテリアの本も充実。
京都市の中京区三条富小路の北西角の洋風ビル2階

「Cafe Bibliotic Hello!」

町屋を改装したcaféで
いろんなジャンルの本があります。
京都市中京区二条通柳馬場東入ル
晴明町650
<http://cafe-hello.jp/>

「gurigura cafe (ぐりぐらカフェ)」

小さな素敵なカフェ。
京都市下京区四條麩屋町下ル
八文字町335
075-351-3512
<http://gurigura-cafe.com/>

「THE TINTIN SHOP」

「タンタンの冒険」シリーズの専門店♪
京都市中京区三条通富小路西入ル
中之町20サクラビル2F
075-252-0614

「憲文社」

様々なジャンルの本と雑貨もあります。
京都市左京区一乗寺弘殿町10
075-711-5919
<http://www.keibunsha-books.com/>

「さんさか」

こじんまりしたお店です。
京都市中京区間之町通り御池上ル
高田町500 ポポラーレ御池1F
075-241-2710
<http://d.hatena.ne.jp/sansaka/>

「兩林舎」

坪庭がある町屋カフェ。
漫画や小説がたくさん。
京都市中京区西ノ京小倉町22-12
075-822-6281
<http://www.geocities.jp/urinsya/>

「TRACTION」

絵本から児童書・漫画まで。
スタイリッシュなカフェ
京都市中京区六角通高倉東入
掘之上町129番地
プラネシア六角高倉3階
075-231-6895
www.traction-bookcafe.com

「響き館」

ちいさな絵本美術館カフェ
京都市左京区上高野仲町7
075-708-7178
<http://hibikikan.com/>

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。

スクラップブック

写真を飾るペーパークラフトを作ります。
お気に入りの写真や思い出を
形にしてみませんか。

写真を1~2枚程度持参してください。
人物、風景、動物、料理など
何でも構いません♪

日時: 10月31日(月)~11月2日(水)の
お昼休み
場所: 指月ホール
申込: 電話かメール、学生相談室まで。
担当: 山路

DVD上映会

学内で過去に行われた対談、講演会を
上映します!
まだ入学してなかった方、聞きそびれてし
まった方、もう一回聞きたい方、
ぜひこの機会に視聴されては
いかがでしょうか。

11月10日(木)「死を育てる」
11月17日・24日は未定。
決まり次第お知らせします♪

日時: 木曜日 12:10~12:50
場所: 指月ホール
※飲食できます(お茶付き)
担当: 小坂

陶芸グループ

土に触れて、感触を味わいながら、
形にしていく過程を楽しみませんか。
日時: 11月4日(金) ①10:30~12:10
②13:00~14:30

場所: 月照館4階 413号室
申し込み: メールか電話、学相の受付まで
服装: 服は多少汚れても構わない服装で、
エプロンを持参してください
担当: 山路

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。

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

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
申し込み: 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

箱庭

砂の入った箱の中に自分の世界をつくら
てませんか。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(1号館3階)

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10日①14:00~ ②14:30~
11月17日①14:00~ ②14:30~

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

11月

mon	the	wed	thu	fri
31 スクラップ ブック	1 スクラップ ブック	2 スクラップ ブック	3 陶芸	4 陶芸
7	8 楽庵	9	10 Dr DVD上映会 音楽	11
14 楽庵	15 楽庵	16	17 Dr (音楽)	18
21 楽庵	22 楽庵	23	24 DVD上映会 音楽	25
28 楽庵	29 楽庵	30		

一 開室時間

曜日	担当名	開室時間
月	山路・海老瀬・小林	9:00~17:00
火	山路・海老瀬・吉田	9:00~17:00
水	山路・吉田	9:00~17:00
木	山路・海老瀬・小坂	9:00~19:00
金	山路・海老瀬・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。