

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/>



新年度がはじまって1ヶ月が経ちました。
新しい場所や人間関係のなかで、いつの間にか疲れが溜まっていた…！という方もおられると思います。

今年は5月21日に金環日食があり、天体観測イヤー☆のようですが、
星をよ〜く見ていると、輝きが大きくなったり小さくなったり、少し揺らめいているのがわかります。
そして、人も同じように揺らめきながら生きているそうです。

ゆらぎ

宇宙は時間も空間もない“無”から突如として、小さな光のひと粒が生まれたといわれています。
宇宙創生の理論、ビックバンです。
ビックバンによって原始銀河が生まれ、星や人間もつくられたそうです。
…「無」って何？
“無”といっても哲学的な意味での“完全な無”ではないようです。
有と無の間を絶えず行き来する“ゆらぎ”の状態だったといわれています。

宇宙は、小さな小さな“ゆらぎ”によって、ポツと誕生したと考えられています。
つまり、“ゆらぎ”は宇宙の中でもっとも根源的な性質だそうです。
自然界のあらゆるものは、一定であるようにみえて、常に移ろい、変動して、ゆらいでいます。

1/fゆらぎ

規則正しさと不規則さがちょうどよいバランスで調和したパターンのこと。
そのゆらぎが人に心地よさを与えているのだそうです。

人の鼓動も、時々速くなったかと思うと、ゆっくりになったりと、けっして等間隔ではなく、生体リズムも「1/fゆらぎ」になっています。風や波、ろうそくの炎の揺れ方など、自然界のおおくのものもそうです。
しかし、機械的に大量生産されたものや近代的なビルなど、一定なものに囲まれて過ごしていると、いつのまにか、
こころも身体も窮屈になってくるかもしれません。

人間もゆらいでいます。
人との関係に疲れて、ひとりになりたいなと思うことがあります。
かといって、ひとりで生きていくこともできないし、ひとりでいることに孤独を感じ、寂しさを感じることもあります。
でも、多くの人の中にいるのもやっぱり疲れるし、なんだか生きづらい…
これも“ゆらぎ”だそうです。

少しゆらいでいないと見えてこないものもあります。
ああかな〜、こうかな〜と、いろいろ迷ってもいいかもしれないですね。
人間も宇宙のひとつから、“ゆらぎ”ながら生きていってもいいかも…。

風や潮騒の音など、自然を含めて、美しいと感じたり、快適だと思うものは
自分の中の“ゆらぎ”と共鳴したものでしょう。
自分にとって心地よいと感じるものを身の回りに置いたり、身につけると
気持ちが穏やかになったり、落ち着くかもしれませんね。

「1/fゆらぎ」を生活にとりいれるには

多くの音楽の振動数のゆらぎは
生体のゆらぎと同じようになって
いるそうです♪
小川のせせらぎも音楽と同じ音の
構造で、ゆらぎ効果があります。

他にも木の年輪や木目の間隔も1/
fゆらぎをもっているのだから、そういう
ものを見るだけでも、ゆらぎ効果は
得られます。
木の素材を活かした家具や持ち物、
自然の写真などに囲まれているだけ
でもなんとなく気持ちがやすらぐ
と思います。

気持ちが揺れてしんどいときもあります。そういうときは学生相談室にご相談下さい。

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。



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を
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

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 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

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 13:00～14:00
場所: 光暁館4F「最勝殿」
事前申し込み: 不要
担当: 小坂

天体観測を楽しもう!

☆手づくりプラネタリウム鑑賞体験☆
日時: 5月9日(水) ①13:00 ②13:30 ③14:00
場所: 指月ホール

☆日食観察カードを作ろう! ☆
日時: 5月17日(木) 15:00～16:00
場所: 指月ホール

☆HAYABUSAについて知ろう! ☆
「はやぶさ」の軌跡をDVD「HAYABUSA—Back
to the Earth—」でたどりましょう。
日時: 5月31日(木) 15:00～16:00
場所: 指月ホール

申込: 電話かメール、学相受付まで。
件名を「プラネタリウム」「日食」「はやぶさ」
本文に学籍番号、氏名、携帯番号を入力して
送信ください。
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た感じや流れを
味わいましょう。

申込み: 電話かメール、学相受付まで。
場所: 学生相談室

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: 5月10日 ①14:40～ ②15:10～
5月17日 ①14:40～ ②15:10～

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

5月

mon	the	wed	thu	fri
	1 楽庵	2	3	4
7 楽庵	8 楽庵	9 プラネタリ ウム☆	10 Dr 音楽	11
14 楽庵	15 楽庵	16	17 Dr 音楽 日食観察カード	18
21	22 楽庵	23	24	25
28 楽庵	29 楽庵	30	31 音楽 DVD上映会☆	

— 開室時間 —

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