

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
京都府宇治市槇島町千足80
Tel:0774-25-2843
Fax: 0774-25-2944
HP: <http://www.kbu.ac.jp/kbu/>



陽射しがだんだん強くなってきましたが、もうしばらくすると梅雨の季節です。
過ごしにくい時期に加え、春学期の学生生活にも少し慣れてきたところで、なんとなくだるかったり、しんどかったり…
疲れや不安、心配ごとがでてくる方もおられるかもしれません。
今回は、**不安感から抜け出しやすくする脳の簡単トレーニング**をご紹介します♪ (NHK「ためしてガッテン」より)

不安が巨大化してしまうメカニズム

キーポイントは「**客観視くん**」(背内側前頭前野)
・人や他人の心を客観的に見る機能を
もっています。
しかしこの「客観視くん」が弱ってしまうと
不安の種がどんどん膨らんでしまいます。

不安の連鎖を断ち切るためには

長年坐禅などの瞑想を続けた人の脳は
背内側前頭前野が分厚くなっているとのこと。
客観視する力も向上し、不安な状態に
においても自分の心を客観的に見つめる
ことができるようになるとのことです。

脳の簡単トレーニング

- 1. 軽く目を閉じて、心を落ち着ける。**
イスに座った状態でも、寝た状態でも構いません。楽な姿勢で行ってください。
- 2. 心の中で小川が流れている情景を思い浮かべる。**
どんな川でも構いません。小川のほとりで、ゆるやかな川の流れをご自身が眺めている感じで思い浮かべてください。
- 3. その小川に葉っぱが流れている様子を思い浮かべる。**
何枚でも構いません。途中で岩にひっかかったりして流れなくても構いません。
無理に流そうとせず、こころの赴くままに思い浮かべてください。
- 4. 情景が思い浮かんだら、自分の心に目を向けます。**
自分の中に沸き起こる思考や感情を葉っぱに乗せて川に流しましょう。
感情、物体、どんな思考でも構いませんが、無理に行おうとはしないでください。
途中でひっかかったり、沈んでしまっても構いません。その場合は、もう一度ずっと葉っぱに乗せて川に流してみます。
・嫌なことや悲しい感情を水に流す訓練ではなく、自分の心を客観視する力をつける訓練です。
このとき悪い感情だけでなく、もし良い感情が浮かび上がってもずっと乗せて流してください。
・不安などの感情が大きすぎて葉っぱに乗せられない場合は、細かく刻んで小さくした思考を乗せて流すようにしてください。
- 5. 1日に10～15分程度行う。**
いつでも構いません。好きな時間に行ってください。

(注)無理をするとあまり効果がないそうです。無理せず試してください♪

不安から抜け出すおまじない

- 6. 不安感から抜け出せないとき、感情に「…と思った」をつける。**
「自分はダメだなあ」→「自分はダメだなあ、**と思った**」
「将来が不安で仕方ない」→「将来が不安で仕方ない、**と思った**」
心の中でそう唱えることで、自分の心を客観視するきっかけになります。

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。



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。
漫画もあります。

対象:学生、教職員
日時:月・火の屋休み

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

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よ。

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

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。

場所:健康管理センター
日時:6月21日(木)①14:40~②15:10
~
28日(木)①14:40~②15:10
~

事前申し込み:必要
学生相談室まで
担当:工藤

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

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

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:6月15日(金) 13:00~14:30
29日(金) 13:00~14:30

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。
締切り①6月14日(木)②6月28日(木)
担当:山路

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:6月4日(月)~6月8日(金)の
お屋休み

場所:指月ホール
申込:電話かメール、学生相談室まで。
締切り:6月1日(金)
担当:山路

6月

mon	the	wed	thu	fri
				1
4 スクラップ ブック	5 スクラップ ブック	6 スクラップ ブック	7 スクラップ ブック 音楽	8 スクラップ ブック
11 楽庵	12 楽庵	13	14 音楽	15 陶芸
18 楽庵	19 楽庵	20	21 音楽 Dr	22
25 楽庵	26 楽庵	27	28 音楽 Dr	29 陶芸

一開室時間一

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。