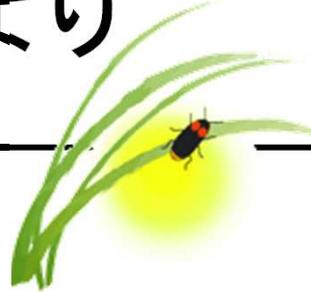


学生相談室だより

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/>



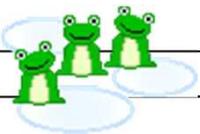
7月に入りました。春学期もあともう少しです。
4月からの3ヶ月間、みなさんどのように過ごされたでしょうか。

「コミュニケーション能力」という言葉をあちこちで聞くようになりました。
人間関係の中でも「**空気を読まなければならない**」という**ストレス**を感じる方もおられるのではないのでしょうか。
「**場の雰囲気を読んで、ニコニコと和やかな人間関係を維持しなければ・・・**」という**プレッシャー**を感じながら
大学生活を送っておられる方もいるかもしれません。
コミュニケーションをとることはとても大切なことですが、いったいどうしたらいいのでしょうか・・・。
今回はコミュニケーションに大切といわれている「**笑い(笑顔)**」についてお届けします。

笑いの効用

「笑い」には人間関係の「**潤滑油**」の機能があるようです。
周囲をリラックスさせたり、雰囲気を和ませることがあります。

- 1) **免疫力・自然治癒欲が高まる。**
笑うことでがん細胞を殺すNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化する。
- 2) **緊張を緩和し、リラックスさせる。**
たいていの笑いは副交感神経が活発に働いてリラックスした状態をもたらします。
精神疾患において「ユーモア療法」も活用され、ストレス緩和だけでなく、生きる喜びを取り戻したり他者との連帯感を生み出すなどの効果もあるそうです。
- 3) **人間関係が円滑になる。**
笑いは暖かいコミュニケーションを築くためにも役立ちます。



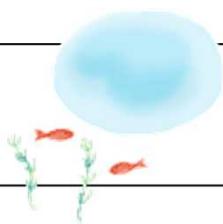
笑いの疑問

- ① **笑いすぎたらどうなるの？**
笑いすぎて涙が出るがありますが、涙は副交感神経の作用のみで出るといわれています。笑いには自律神経を活性化し、**副交感神経の働きを優位の状態にする効果**があるようです。
- ② **作り笑いでも効果はあるの？**
実は作り笑いでも同じように身体が活性化し、NK細胞の働きが活発になるそうです。でもできれば無理矢理笑うのではなく、**喜んだり楽しんだりする中で自然に笑える**といいですね。
- ③ **笑いすぎるとシワができるの？**
いくら笑うことがよいといっても、笑ってばかりいるとシワが気になります。しかし、顔には表情筋が20種類以上あり、シワを気にして使わないでいると、かえって肌のハリツヤに悪影響を及ぼすとか・・・？

うまく笑えないとき・・・

「自分は人を笑わせないし・・・」
「笑顔を作るのが苦手で・・・」
「ユーモアのセンスに自信がない・・・」

笑いによる潤滑油の役目は「大笑い」でなく「**微笑み**」です。
「微笑み」が伝染して相手に伝わって
いけばいいですね。
人を笑わせられなくても、その場の緊張がとけたらいいですね。



みんなが笑っているとき、自分だけ意味が分からなかったら・・・
すぐ**取り残された気持ち**になります。
笑っている人は連帯感を感じますが、
笑えない人は疎外感を味わってしまいます。

常に明るく、笑顔を絶やさないと求められている、と感じたり、
場の雰囲気を読んで、周囲に感情をあわせなければ、と強く感じると
その人間関係はとても辛いものになります。

仲間との関係も大切ですが、**自分が感じていることも大切に**
していきたいものです。
「笑い」「笑顔」に過度にこだわらず、ご自身の自然な感情を大切に、
そして**周囲の人の自然な感情も大切に**してみてください。

空気を読まなければならないストレスで人間関係がしんどかったり
どのようにコミュニケーションをとったらいいのかわからないとき、ぜひ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

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adakimashou.

場所: テニスコート近くの畑
申込み: 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。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

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。

事前申込み: 電話かメール、学生相談室受付まで。
場所: 学生相談室

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

カップケーキをつくろう!

ホットケーキミックスと水を混ぜて1分チン。それだけでおいしいカップケーキが作れます。サロン室で一緒にお茶しませんか。

日時: 7月5日(木) ①14:40~②15:30~
場所: 1号館3階サロン室(学相となり)
申込: 電話かメール、学生相談室受付まで
担当: 小坂

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: 7月12日(木)①14:40~②15:10~
26日(木)①14:40~②15:10~
事前申込み: 必要
学生相談室まで
担当: 工藤

7月

mon	the	wed	thu	fri
2 楽庵	3 楽庵	4	5 音楽 カップケーキ	6
9 楽庵	10 楽庵	11	12 Dr 音楽	13
16	17 楽庵	18	19 音楽	20
23 楽庵	24 楽庵	25	26 Dr 音楽	27
30	31			

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。