

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/>



指月祭を迎え、秋が日に日に深まってきました。
少しずつ紅葉がすすみ、いろんな色合いをみせる木々や山々が美しい季節です。
そういう風景を見ていると心が癒されますね♪
今回は“色”についてお届けします。

色は私たちの心や身体に様々な影響を与えています。
赤色をみると血圧が上昇したり、脈拍が増加し、
青色をみると血圧が下降したり、脈拍が減少することが起こります。

戦国時代、武田信玄が率いる騎馬軍団は赤備え部隊と呼ばれ、
軍旗や装束など全て真紅に染め上げて川中島の決戦を行った
という話があります。

赤は相手に強烈な印象を与え、兵士が負傷してもあまり目立たず、
戦意を喪失することを防ぐことができたのではないかと、言われて
います。

一般的に、色には赤や黄色、オレンジなどの暖色系
青、緑、紫黒などの寒色系があり、
それぞれで体感温度が異なるそうです。

例えば、家具や壁など全て寒色系で統一している部屋と
暖色系で統一している部屋では
体感温度が3度も違うという実験結果があるそうです。

また、暖色系の部屋では時間の流れが早く感じられ、
寒色系では遅く感じられるともいわれています。

色を味わい取り入れることで、心や身体に癒しを♪

お部屋づくり

くつろぎたい場所には、暖色系のものを使うといいようです。
照明も黄色のものを使うとゆったりした気持ちを生み出してくれます。

勉強などをする場所には青色系がよいとか。

怒りっぽい時やイライラした時などは青色系のものでネガティブな感情を
おさめてくれると言われてます。

青色系の色が気持ちを落ち着かせ、冷静さを取り戻してくれるからだそうです。
またソフトな青色は静かなイメージをもたらす、眠りを誘ってくれるので
寝室に青色のものを選んだり置いたりするといいかもかもしれません。

部屋の小物やカーテン、カバーなどに、自分が過ごしたい雰囲気合う色を
部分的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

自分らしい色を見つけ、過ごしやすい空間を作ってみてください。

冬に向けて...

冬になって日照時間が短くなると、気分が落ち込みやすくなったり、活動性が低下しやすくなると
いわれています(季節性感情障害)。

夜の長い高緯度の地域(北欧など)で、このようなことが多くみられるといわれています。

北欧には素敵な温かいデザインのものがたくさんありますが、
冬が長く家で過ごす時間が多いため、家の中の暮らしを豊かにしたいという願いから
生まれてきたものとのことです。

日本でも、これから寒さが厳しくなるので、部屋に暖色系をとり入れ
体感温度をあげてみてはいかがでしょうか。

おすすめはお風呂やトイレ

部屋の温度を感じやすい場所なので、洗面器や石鹸、マットやカバーなどに
暖色系のものを使うと、少し気持ちも温かくなるかもしれません♪

気分がふさぎこんだり、気力がでないなど、しんどいと感じることがありましたら、ぜひ学生相談室にお越し下さい。

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。



スクラップブック

写真を飾るペ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。

写真はこちらで用意します♪
ご自分でお持ちいただいても構いません♪
日時: **10月6日(火) 8日(木) 9日(金)**
のお昼休み
場所: 指月ホール
申し込み: 電話かメール、学生相談室まで。
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)

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2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
担当: 山路

クラフおやさい

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

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

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15日(木) ①14:00~ ②14:30~
11月29日(木) 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 |
|----------|-------------------|-----|-------------------------|-------------------|
| | | | 1 音楽 | 2 陶芸 |
| 5 | 6 スクラップ ブック | 7 | 8 スクラップ ブック 音楽 | 9 スクラップ ブック |
| 12 楽庵 | 13 楽庵 | 14 | 15 Dr 音楽 | 16 |
| 19 楽庵 | 20 楽庵 | 21 | 22 音楽 | 23 |
| 26 楽庵 | 27 楽庵 | 28 | 29 Dr 音楽 | 30 |

一開室時間一

| 曜日 | 担当名 | 開室時間 |
|----|-----------|------------|
| 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。