

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/>



今年もとうとう師走を迎えました。
12月はまわりが慌しく感じられることも多いですが、ぜひ、ゆっくりこの1年を振り返る時間やゆとりをもってお過ごし下さい。

年末には、大掃除や部屋の片づけをする人、あるいは、今年こそしよう！と決意をしている人もおられるかもしれません。といっても、時間がなくてつつい…という方もおられるかもしれませんね。今回は、“断捨離”についてお届けします♪

断捨離とは

耳にしたことがある方もおられると思います。
もととは、ヨガの「断行(だんぎょう)」、「捨行(しゃぎょう)」、「離行(りぎょう)」という考え方を応用して、**人生や日常生活に不要な物を断つ、また捨てる**ことで、物への執着から解放され、身軽で快適な人生を手に入れようという考えだそうです。

単なる片づけ、整理術ではないらしい。
身の回りをスッキリさせることで、**心も整理**できるのだそうです。

断＝入ってくる要らない物を断つ
捨＝家にずっとある要らない物を捨てる
離＝物への執着から離れる



物や情報があふれかえる時代、私たちは気がつかないうちに、いろんなものを抱え込んでいるかもしれません。

“アレもコレも”と、選択できず、大切なものが見えなくなったり、“こうすればうまくいく”とか“続ければきっとよいことがある”など、いろんな情報やメッセージをうけて、“こういう風にならなければ！”という目標が心の中で大きくなって、いつの間にか、苦しんでいるかもしれません。

「成長」や「変化」というと、何か新しいものを身につける、獲得する、というイメージがありますが、
「長い間にいつの間にか身につけてしまった要らないものを捨てる」ときも、自分が“変わったなあ”という実感をもつことがあるかもしれません。
たとえば、“～ねばならない”などの考え方やこだわり、しんどいけど切れない人間関係…

自分を縛っているものを捨てることができると、心も少し軽くなるかもしれません。

といっても、簡単に「捨てる」ことができないことも、たくさんあります。
そのような場合は、“身につけている要らないものを捨てる”**イメージ**をもつのもいいかもしれません。



また、物を捨てるときに「これは本当に今の自分に必要なのか？」と自問自答することは、**自分と物との関係を問い直す**ことでもあります。

物に込めている思いを振り返ったり、物からエネルギーや勇気をもったりすることもあります。

物の整理をすることで、自分の内面との対話がはじまるかもしれません。

もし、捨てる結果になったとしても、逆に、**本当に大切なもの**を見つかるかもしれません。

年末、掃除をしたりものを捨てると、生活空間が広がって、心も軽くなるかもしれません。

みなさん、どうぞよいお年をお迎え下さい♪

一度、ゆっくり、こころの整理をしたいと思われましたら、ぜひ学生相談室へお越し下さい。

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。

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

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

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

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

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

クリスマスリースづくり

オリジナルの壁かけやリースを
作ってみませんか。

日時: **3日(月) 4日(火) 6日(木)**
のお昼休み
場所: 指月ホール
申し込み〆切: 11月30日(金)
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: 12月20日(木) ①14:00~
②14:30~

事前申込み: 必要
学生相談室まで
担当: 工藤

12月

mon	the	wed	thu	fri
3 クリスマス リース	4 クリスマス リース	5	6 クリスマス リース 音楽	7
10 楽庵	11 楽庵	12	13 Dr 音楽	14
17 楽庵	18 楽庵	19	20 音楽 陶芸(柚葉)	21
24	25	26	27	28
31				

— 開室時間 —

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。