

# 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。  
もともとは、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



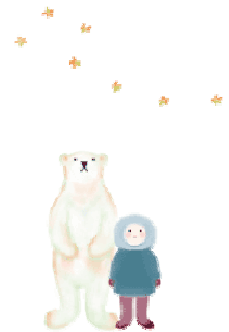
物や情報があふれかえる時代、私たちは気がつかないうちに、いろんなものを抱え込んでいるかもしれません。

“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ら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**を見つけるかもしれません。

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](mailto: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

**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

**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。