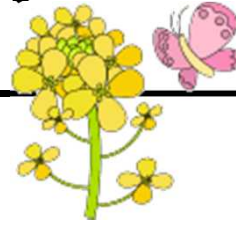


# 学生相談室だより

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/>



4月がはじまって1ヶ月。

新しい人間関係をつくりはじめた方、今までの人間関係が少し変化した方、グループの中でちょっと疲れや窮屈さを感じている方、…日々、さまざまなことを感じておられると思います。そういった人間関係を考える中で、**自分って何だろう**…ということに迷ったり悩むこともあるかと思いますが、今回は**自分と人間関係**についてお届けします♪

## 自分ってなんだろう…

グループや誰かと一緒にいて、自分自身がごちなくなっていたり、周りに合わせているうちに、自分の気持ちが分からなくなったり、また、周りからどう思われているかなと考えて、自分が分からなくなることもあると思います。



## みんなとおなじで…?

自分ひとりが取り残されるのはとても怖いことです。周りに同調して、人の中にいることで得られる安心感もあると思います。

でも他の人とは違う**独自の自分**でいたい、という気持ちもあると思います。同時に、ありのままの自分を周囲が受け入れてくれるだろうか、という不安も生じるかもしれません。**みんなの中にも、他の誰でもない自分自身**でいることは難しいことです。

## ひとりで…

ときには一人になって、ゆったり過ごす時間や空間も大切です。大切なものを見失わないために、自分をみつめて、自分のペースを取り戻しましょう。

## 人間関係から

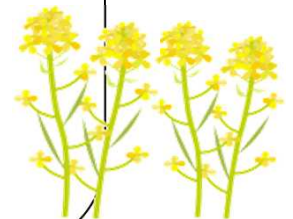
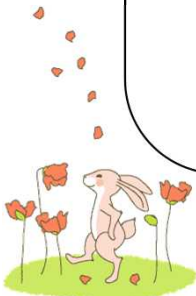
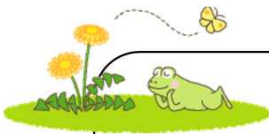
といっても、自分を作るには他の人との関係も大切です。私たち自身が刻々と変わっていくのと同じように人間関係もその都度、流動的に**変化**していきます。仲のいいときもあれば、ギクシャクするときもあるでしょう。

そこにはお互いの事情やペースがあるかもしれません。相手と自分との関係をどう築いていきたいか、お互いのことを伝えあい、思いあって、どう歩み寄れるか、ときには面倒なことでもありますが、相手との関係を大切に育てていけたらいいですね。

その中で、**自分の中にある宝物**に出会えるかもしれません。そしてそれは、人間関係の中で**輝いて**いくものかもしれません。

学生生活の中で出会う、さまざまな**人間関係**から、いろいろなことを感じ、**自分自身のことを**考えてみてはいかがでしょうか。

ひどく傷ついたり、苦しい人間関係は、できるだけ早く解決する必要があります。おかしいと思ったら、学生相談室までご相談ください。



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

**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

**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: **火・金の昼休み**  
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

**とうふみたらし団子を作ろう!**

白玉粉ととうふをこねて、茹でるだけ!  
とうふの味はせず、  
もちもち&ヘルシーです。

日時: 5月2日(木)①13:00~  
②14:40~  
場所: サロン室(学相の隣)  
申込: メールか電話、窓口で  
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: 5月2日(木)①15:00~  
②15:30~  
5月16日(木)①15:00~  
②15:30~

事前申込み: 必要  
学生相談室まで  
担当: 工藤

5月

| mon | the      | wed | thu               | fri      |
|-----|----------|-----|-------------------|----------|
|     |          | 1   | 2<br>Dr<br>みたらし団子 | 3        |
| 6   | 7<br>楽庵  | 8   | 9<br>音楽           | 10<br>楽庵 |
| 13  | 14<br>楽庵 | 15  | 16<br>Dr<br>音楽    | 17       |
| 20  | 21       | 22  | 23<br>音楽          | 24<br>楽庵 |
| 27  | 28<br>楽庵 | 29  | 30<br>音楽          | 31<br>楽庵 |

— 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・重田 | 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・   | 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。