

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/>

雨の多い季節になってきました。

4月からの新生活の疲れと、ジメジメ過ごしにくい気候とで、疲れも溜まりやすい時期です。

何となくやる気がなくなったり、気持ちが落ち込んだり、焦ったり・・・

このようなころの不調は以前、五月病と呼ばれていましたが、最近は六月頃に陥る人が増えていて、六月病と呼ばれているとか。

ころや身体の疲れからストレスを感じる場合があります。

今回は**ストレス**についてお届けします♪

ストレス対処法 タイプいろいろ

ストレスを解消する方法は、人それぞれ癖があります。
みなさんは日頃、どんな方法でストレスを発散・解消しようとしていますか？

- I. **問題解決型**.....計画を立てて、解決を考える。 そのための調査を行うことも。
- II. **回避型**.....考えないようにする。別の行動(趣味、スポーツ、買い物など)で発散する。
- III. **援助希求型**.....家族や友人などに話す。立場や思いを同じくする人と語らう。専門家に相談する。
- IV. **認知型**.....捉え方を変えてみる。他の人の考え方を取り入れる。自分の癖を知り、修正してみる。

ついつい無意識に自分の方法(癖)ばかりで解消しようとしがちです。
自分の癖について知り、**ほかの方法も**取り入れてみてはいかがでしょうか。

ストレスを溜め込まないために・・・

①生活リズム

身体の元気がないときはストレスを感じやすくなります。
適切な食事、睡眠、運動は、心の健康を守るためにも必要です！
適切な睡眠時間は人それぞれ。 **自分に合った時間**を探してください。
そしてお日様の光を浴びることも大切です。 **睡眠とお日様**はセットでどうぞ♪

②こころの声を聴こう

自分のありのままの気持ちを素直に感じてあげることが大切です。
でも、けっこう難しいもの……。できるだけ、感じてる“**そのまま**”を認めてあげてください。

③好きなことを大切に

ストレスを感じているときは気分転換もうまくいきません。
好きなことのレパートリーがいくつかあるといいですね。
日頃から、**楽しいこと、好きなこと**にアンテナをはってみてください。

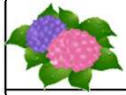
④考え方のヒント

頭の中が悩みにとらわれてしまったら・・・とても苦しくなります。
そんなとき、「**分ける**」ということをやってみてはどうでしょう。
悩みについて考える時間を決めて(大学にいる間、1日1時間、など)、その時間だけ考えてみてください。
・・・それが難しい場合は、

〔箱収納イメージ法〕

1. 悩みのタネを頭の中で分けて(整理して)おきます。
2. 次に、頭の中に箱(入れ物)をイメージします。
3. そして、その中に嫌なこと、困ってること、苦しいことをひとまず入れておきます。
4. そうすると、頭の中をぐるぐる回らなくなって、少し楽になるかもしれません。

気がでない、不安や焦りを感じるなど、こころが疲れてるなと感じたら、いつでも学生相談室にお越しください。



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: 海老瀬

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

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: 6月6日(木) ①15:00~
②15:30~
6月13日(木) ①15:00~
②15:30~
事前申込み: 必要
学生相談室まで
担当: 工藤

6月

mon	the	wed	thu	fri
3	4 楽庵	5	6 Dr 音楽	7 楽庵
10	11 楽庵	12	13 Dr 音楽	14 楽庵
17	18 楽庵	18	20 音楽	21 楽庵
24	25 楽庵	26	27 音楽	28 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。