

# 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/

本格的に暑くなってきました。  
体力的にも気持ちの面でも、バテやすくなっている方もおられるかもしれません。  
先月21日は夏至でしたが、今は一年の中で昼間が最も長い時期です。  
明るい時間を使って、**心身ともにリフレッシュ**してみたいかがでしょうか。  
今月は、**朝活**についてお届けします。



朝活とは、朝時間を有効活用するための**朝型生活**。  
明るくて涼しい朝の時間を楽しんでみたいもの。

まずは朝型生活に切り替えるための  
**3つのポイント**をご紹介します。

- ① **目覚めたら、日光浴をしながら外の空気を吸う。**
- ② **朝ごはんを食べる。**
- ③ **音楽やラジオで目覚める♪**

## 朝時間リスト

自分のためだけの時間が限られているからこそ、  
朝時間にやってみたいリスト作りをしてみましょう。

- \* **5分でできること**
- \* **15分でできること**
- \* **休日の朝にやりたいこと**

細かくリスト化することで有効活用しやすく、  
やる気もアップするかも♪



## 朝ごはん

朝ごはんを続けるコツ

- ① **無理は禁物♪**  
最初からハードルを高くすると長続きしません。  
バナナと牛乳だけでもいいので、簡単なところからはじめましょう。
- ② **洗い物は少なく**  
洗い物がいかに少ないかも続けるコツ。  
なるべく使う道具を減らすことを念頭に。
- ③ **冷凍食品と乾物を利用**  
長く保存できて小分けで使えるものは便利です。  
☆ 冷凍の野菜・・・炒めたり、オムレツに入れる。  
☆ 乾燥わかめと切り干し大根・・・  
水で戻してドレッシングで和えたら即席サラダ。  
☆ お麩・・・お味噌汁の彩りに。



具体的  
に・・・

## 朝手帳

予定やスケジュールだけでなく、**自分の気持ちや将来の夢**  
なども書き出してみたいかがでしょう。  
大きな夢だけでなく、**小さな夢や夢のカケラも**  
書き入れ楽しんでみてください♪

“今日は何をやりたいか”、考えながらスケジュールを  
見て、隙間時間を探して利用してみましょう。  
一日が予定通りに進むものいいけど、  
**予定に縛られず、自分の時間を楽しんででもてるような  
工夫や余裕も忘れずに。**

思い切り遊ぶことや自分の好きなことをすることに  
罪悪感を感じてしまうなら・・・

人間は一見無駄に見える時間を過ごすことも  
人生を充実させて生きるためには大切なことのようにです。

「しなければならぬこと」も大事だけど、  
**「したいこと」のための時間も費やしましょう。**  
目の前にやるべきことが転がっていると、  
つつい頑張りすぎてしまう方もいると思います。  
でも、こころが疲れてしまっは楽しいはずのことも  
“こなした”だけになってしまいがちです。

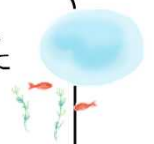
**ゆったりとした気持ちで自分の時間と  
つきあってみてください。**

## 朝スポーツ



- ① **ストレッチ**  
朝にストレッチを行うことで、**身体も心もすっきり目覚める**  
だけでなく、筋肉が温まり代謝もアップ！
- ② **ラジオ体操**  
人間の身体をまんべんなく動かすための運動を組み合  
わせてつくられた、実は**万能体操！**
- ③ **朝さんぽ**  
5～10分でも、近くの公園やまだ車通りの少ない道路の  
並木道を新緑や澄んだ空気を感じながら歩いてみては  
いかがでしょう。  
**ポイント**は**のびのび身体をつかうこと**。  
身体の節々が2cm伸びるような気持ちで背筋を意識する  
と姿勢もよくなるとのこと。

“毎日しなければ！”と考えるとしんどくなります。  
ちよっと早く起きた朝、少し時間に余裕のある朝に  
“**自分だけの時間**”を作って、小さなことから  
朝生活をはじめてみてはいかがでしょう。



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

**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: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:7月11日(木)①15:00~  
②15:30~  
7月25日(木)①15:00~  
②15:30~  
事前申込み:必要  
学生相談室まで  
担当:工藤

7月

mon	the	wed	thu	fri
1	2 楽庵	3	4 音楽	5 楽庵
8	9 楽庵	10	11 Dr 音楽	12 楽庵
15	16 楽庵	17	18 音楽	19 楽庵
22	23 楽庵	24	25 Dr 音楽	26
29	30	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・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。