

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/>

厳しかった夏も、朝夕はずいぶん涼しくなって、季節の移り変わりを感じるようになりました。夏休みはどのように過ごされたでしょうか。外に出ていろいろな活動をされた方、おうちでゆっくり自分の時間を過ごされた方、それぞれの夏休みがあったと思います。そして、それぞれの体験の中で、いろんな出会いがあったのではないのでしょうか。今回は**素敵な言葉との出会い**についてお届けします♪

日々の生活の中で、いろんな出来事があり、いろんな感情が湧き上がってくると思います。
…楽しいこと、ワクワクすること、感動すること、
悲しいこと、寂しいこと、イライラすること…

“こんな気持ちを持ってはいけない”ということはありません。
どんな気持ちも大切な自分自身の気持ちです。

でも、ネガティブな気持ちは受け入れにくく、その気持ちに縛られてしまうこともあります。心にいろいろな気持ちが生まれたとき、どのようにその気持ちと付き合えばいいのでしょうか。

形のない気持ちを言葉にする

気持ちとは形がなくて、目に見えないもの。
心の中に湧き上がってくる**気持ちに近い言葉、気持ちに寄り添う言葉**と出会うことで
目に見えなくて形のない自分の気持ちに少し**輪郭**が生まれます。

マンガに出てくる登場人物のセリフ、
好きな**作家さんの言葉**
好きな**アーティストの歌詞**
ネットやテレビ、雑誌などで目にしたフレーズ
友だちや先輩、先生の言葉…

素敵な言葉が載っている**本などを身近に**おいたり
ノートに書き留めたいして
何かのときにさっと手に取れるといいかもしれませんね。

自分の気持ちに近い言葉を見つけることができれば、
モヤモヤした気持ちが形になって、心にストンと落ちてくる場合があります。
そして**少し気持ちが和らぐ**かもしれません。

いろんな言葉に出会って、**素敵な言葉**や**自分の感性に響く言葉**で
「**言葉の引き出し**」を満たしておくと、
自分の中で様々な感情が湧き起こったときに、
その気持ちを表現したり、受け入れるひとつの方法になるかもしれません。

もしかしたら、すでに誰かからもらった素敵な言葉が心の中に眠っているかもしれません。
そのような言葉と**再会**できるといいですね…☆

学生相談室ではいろいろな気持ちを言葉に紡いでいくお手伝いをしています。どうぞ気軽にお越しください。

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。



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

ミニアルバムづくり

ミニアルバムにデコをしてオリジナルのアルバム作りをしてみませんか。

場所:指月ホール
日時:**10月15日(火)**
17日(木)18日(金)のお昼休み
事前申し込み:必要
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・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

ミサंगा・プレスレットを作ろう

場所:指月ホール
日時:**10月10日(木)&11日(金)**
①12:00~
②13:30~
③15:00~
事前申し込み:必要
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:10月17日(木)①15:00~
②15:30~
事前申し込み:必要
学生相談室まで
担当:工藤

10月



mon	the	wed	thu	fri
	1	2	3 音楽	4
7 楽庵	8	9	10 ミサंगा・プレスレットを作ろう	11 楽庵 ミサंगा・プレスレットを作ろう
14	15 ミニアルバムづくり	16	17 Dr 音楽 ミニアルバムづくり	18 楽庵 ミニアルバムづくり
21 楽庵	22	23	24 音楽	25 楽庵
28 楽庵	29	30	31 音楽	

— 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。