

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/



朝夕の冷え込みも強まり、秋になってきました。
キャンパスの木々も少しずつ色づき始めています。
スポーツの秋、身体を動かしやすい季節になりました♪
今回は**ワクワク歩き**についてお届けします。

日常の中の小さな冒険

季節の草花を見つけて和んだり、新鮮な空気をいただいて、気持ちのいい風を感じたり、
地元の魅力に改めて気づいたり・・・
毎日の暮らしの中でもたくさんの**感動や発見に出会える**のがワクワク歩き。

いつでもどこでも気軽に始められ、健康づくりに役立つのはもちろん、
心のリフレッシュや**脳の活性化**にもなるようです☆
秋の爽やかな風を感じながら、山やまち、ご近所に出かけてみてはいかがでしょうか♪

コース選びは重要です。
道の整備の有無、所要時間など事前の下調べを
忘れずに！
当日の天候や服装、靴にも
気をつけて！

山

たとえば
こんな山、
ルートが
あります。

自然の景観を味わいながら山道を歩いてみると、緑に癒やされたり、
何も考えない静かで穏やかな心の状態になったり、あるいはいろいろな考えが頭の中を駆け巡ったり・・・
歩きながら、自然の中で、**自分の内面と対話**をする時間になるかもしれません。

- 伏見稲荷山**: 京阪伏見稲荷駅→稲荷大社→神宝神社→稲荷山→四つ辻→泉涌寺→清水山→清水寺
- 大文字山**: 銀閣寺→大文字・火床→哲学の道→南禅寺→地下鉄蹴上駅
- 醍醐山**: 地下鉄醍醐→醍醐寺→不動滝→上醍醐→(下山)横峰峠→高塚山→長尾天満宮→醍醐寺)
- 鞍馬山**: 叡電鞍馬口→鞍馬寺→奥の院→貴船神社→奥宮→叡電貴船口

まち

近くて深〜い、魅惑の**商店街散歩**
京都にはたくさんの商店街があります。
歩いているだけでパワーをもらったり、「〇〇発祥の地」なんて石碑がひっそりあるかも。

たとえば

- 三条会商店街
- 出町商店街
- 西陣千本商店街
- 寺町京極商店街・新京極商店街

大学近辺のお散歩コース

宇治回遊コース: 京阪宇治→宇治神社・宇治上神社→仏徳山登山口→休憩所から
宇治市街を一望→川沿いの道→天ヶ瀬吊り橋→紅葉谷→平等院→京阪宇治 約9km
<http://www.kintetsu.co.jp/zigyou/teku2/teku-kyoto02.html>

伏見酒蔵のまち・歴史探訪コース: 近鉄桃山御陵前→月桂冠大蔵記念館→長建寺→
寺田屋→後香宮神社→伏見桃山御陵→近鉄丹波橋 約8km
<http://www.kintetsu.co.jp/zigyou/teku2/teku-kyoto01.html>

体力に自信がないときは
イメージ法でリラックス♪

溪流で一息

- ①溪流の川原にきています。
- ②木々に囲まれ、サーという川の音が聞こえます。
- ③遠くからは鳥の鳴き声も聞こえます。
- ④頬を通るそよ風も爽やかです。
- ⑤しばらく深呼吸しましょう。
...
- ⑥そろそろ帰る時間です。腰を上げて、のびをします。

森の広場

- ①森の中のお気に入りの場所にいます。
- ②足下には青い下草が生えています。
- ③見上げると青空と白い雲、木陰を渡る風は爽やかで、葉が揺れる音がします。
- ④草や木の香りを含んだ空気を胸一杯吸い込みましょう。
- ⑤鳥のさえずりも聞こえてきます。
...
- ⑥もう帰る時間です。腰を上げてのびをします。

ご近所

通学ルートを変えてみたり、普段は通り過ぎる路地に入ってみたり、
ちょっと遠回りしてみたり。
「こんなところに公園が！」「このお家のお庭は綺麗だな」など
思いつかない出会いがあるかも☆



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

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

バスボム(入浴剤)を作ろう!

水に入れるとシュワシュワ泡が出るバスボム(入浴剤)。好きなアロマを入れて手作りしてみよう♪

日時: **11月7日(木)&8日(金)**
12:00~16:00

所要時間15分程度。都合の良い時間にお越しください♪
場所: 指月ホール
事前申込み: 必要(先着順)
担当: 小坂

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: 11月7日(木) ①15:00~

②15:30~

14日(木) ①15:00~

②15:30~

事前申込み: 必要

学生相談室まで

担当: 工藤

11月

| mon | the | wed | thu | fri |
|----------|-----|-----|-----------------|-----------|
| | | | | 1 |
| 4 | 5 | 6 | 7 Dr バスボム | 8 バスボム |
| 11 楽庵 | 12 | 13 | 14 Dr 音楽 | 15 楽庵 |
| 18 楽庵 | 19 | 20 | 21 音楽 | 22 楽庵 |
| 25 楽庵 | 26 | 27 | 28 音楽 | 29 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。