

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/>

今年もあと1ヶ月となりました。

みなさんにとってどのような1年だったでしょうか。

12月は周囲が慌しくなることが多い時期ですが、ぜひゆっくりと、この一年を**振り返る時間**を作ってみてください♪

スマートフォンが普及して、いつでもどこでも、すぐに知りたい情報が手に入るようになりました。

便利な反面、気づくとあっという間に時間が過ぎていた…なんて経験をした方もおられるのではないのでしょうか。

今月は**情報の断捨離**についてお届けします。

情報の断捨離

「いち早く情報を取り入れないと乗り遅れる」「広くアンテナを張るように」といった言葉に踊らされて不安になったり
「友だちのツイッターやフェイスブックをこまめにチェックしないと話題についていけないのでは」と焦った経験のある方も多いのではないのでしょうか。

情報を得ることはもちろん大事ですが、
情報に振り回されすぎると、大切な物を見失ってしまうかもしれません。

ときには**情報を断って**、自分の**心を空に**してみましょ。そうしてみると、少し頭がすっきりしたり、気持ちが爽やかになることがあるそうです。そして、自分の心に気持ちいい情報を取り入れましょ。

たとえば

- ・通学の車内ではケータイサイトを見ない。
- ・夜のインターネットは時間制限をしてみる。
- ・ネットにつなげない時間・日を作ってみる。

自分のテーマ

ネットやテレビを見る時、本屋さんに立ち寄るとき、
「**自分のキーワード**」「**自分のテーマ**」をもってみてはいかがでしょうか。

ネット検索で得られる断片的な情報は知識以上にはなりにくいものです。自分なりの問題意識をもって情報を取り入れ、自分なりに咀嚼していくことで、情報や知識が「**知恵**」となってくるかもしれません。

大切なことは情報の中にはありません。

他人と同じ情報を持っていることを安心材料と考えるのではなく、
自分オリジナルの考え方を生み出すことを大切にしてみてください。

肝心なのは、あまり周囲に左右されない**自分自身のあり方**を見出すこと。
自分の思っていること、感じていることに、まず向き合ってみることが大事です。
内側の自分の気持ちに気づくと、自分自身の感覚を信じていくことができ、少し**自由に、自然体**になれることがあります。
本来の自分の姿を見失わないために、ときどき、「情報の断捨離」をしてみてください。
この1年の**振り返り**に、ぜひ活用してみてください♪

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。



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

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覚を
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

リースづくり

オリジナルの壁かけやリースを
作って、お部屋を飾ってみませんか？

日時: **12月2日(月)12:00~15:00**
3日(火)お昼休み
ご都合のいい時間にお越しください。
場所: 指月ホール
事前申し込み: 電話かメール、
学相受付まで。
※切: 11月29日(金)
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

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: 12月5日(木) ①15:00~
②15:30~
事前申込み: 必要
学生相談室まで
担当: 工藤



12月

mon	the	wed	thu	fri
2 リース作り	3 リース作り	4	5 Dr 音楽	6 楽庵
9 楽庵	10	11	12 音楽	13 楽庵
16 楽庵	17	18	19	20
23	24	25	26	27

— 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。