

同志社大学 カウンセリングセンターだより

学期末試験が近づいてきました。試験勉強やレポート作成に追われて、ちょっとお疲れではありませんか？
今号のカウンセリングセンターだよりでは、カウンセリングセンターで実施した各種ワークショップから、
日々の疲れを癒すヒントをお届けします。

また、これまで漫画「すいちゃんの大学生あるある」を連載してくれていた文学部のすいちゃんが、
ドイツ・テュービンゲン大学における交換留学を終えて、「留学体験記」を寄せてくれました！乞うご期待！

簡単ヨガでリラックス

今出川校地カウンセリングセンターでは11月17日、「簡単ヨガでリラックス」と題したワークショップを開催しました。講師には、全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクター資格(RYT200)を取得し、アシュタンガヨガを実践している浅野郷子氏をお迎えしました。参加者はまず、浅野先生の誘導に従ってゆったりとしたリズムで呼吸を行い、意識を集中させました。普段の生活では自分がどんなふうに呼吸しているか意識することがないかと思いますが、新鮮な酸素が体を巡る様子を想像するだけでも心地よいものがあります。

様々なヨガの基本ポーズを学びましたが、ポイントは「無理をしない」「他人と比べない」こと。ゆっくりとした動きながら一通りこなすとじんわり汗ばむほどでした。最後は屍しかばねのポーズで横になり、思わず眠ってしまう参加者もありました。浅野先生から、仰向けで横になったときに、腰の下に手のひらがすっぽり収まる人は「反り腰」なので注意とのこと。改善のためには仰向け状態で両手足を上げてぶらぶら揺らす「ゴキブリ体操」がおすすめなんだとか。みなさんもぜひ、呼吸法からチャレンジしてみませんか。



ハーバリウムワークショップ

京田辺校地カウンセリングセンターでは12月3日、ハーバリウム作りのワークショップを行いました。たくさん並んだ花材(ドライフラワー)を見ているだけでもなんだかウキウキ。小瓶の中でカラフルなお花が揺らめき、想像以上の可愛い仕上がりになると思わず歓声が上がりました。作り方は簡単。

材料も100均で揃いますのでぜひチャレンジしてみてください。



ハーバリウムの作り方

① 蓋つきの瓶(中身が乾燥していること)を用意。コルク製の蓋は避けましょう。

② ドライフラワーを適当なサイズにカットして、瓶の中に配置。ピンセットや竹串を使うと便利です。オイルを入れると花が膨らむので詰めすぎ注意！

③ ハーバリウム専用のシリコンオイルまたはミネラルオイルを少しずつ流し入れ蓋をして完成！





1



文学部すいちゃんの



ハチャメチャ？ 留学体験記



2



これまで、本紙で漫画「すいちゃんの大学生あるある」を連載してくれていた本学文学部生のすいちゃん。

2024年10月～2025年8月まで、本学の交換留学制度を利用して、テュービンゲン大学(ドイツ)でイギリス文学を学んでこられました。留学前は現地での生活に様々な不安を持っていたというすいちゃん。

留学先での思い出を得意のイラストで振り返ってもらいました。「楽しかったことと、辛かったことのどちらが多かったかと聞かれたら、辛かったことの方が多かったけど、それでも留学行ってよかったです。日本ではやらないような失敗を体験して、日本にいたら気づかない危険についても学びました。今、こうした経験をして本当に良かったと思っています。人見知りだった自分が、初対面であっても人に頼ることを覚えしました。良い出会いがたくさんありました」と生き生きと語ってくれました。そんなすいちゃんの波乱万丈の留学体験記をどうぞ！



3



お知らせ

京田辺校地カウンセリングセンターは2026年度秋にお引越します！

現在の知真館1号館から嗣業館1Fへ。

新しいカウンセリングセンターには今よりも広いラウンジやセミナー室も設けられる予定です。

詳しくは改めてご案内します！

カウンセリングセンターの開室時間

	今出川校地	京田辺校地
開室時間	月・水・木・金 9:00-17:00 火* 9:00-19:00 *長期休暇中は 9:00-17:00	月～金 9:00-17:00
英語による カウンセリング	月・木・金	水

お問い合わせ先

今出川校地カウンセリングセンター
寒梅館1F TEL. 075-251-3275

京田辺校地カウンセリングセンター
知真館1F TEL. 0774-65-7415

カウンセリングセンターオリジナルサイト ▶



カウンセリングは予約制です。ご希望の方は来所またはお電話ください。

発行日:2026年1月