



こども教育宝仙大学

# 相談室だより

2023年度 春学期第2号

担当：満田琴美

今月を乗り切れば、ようやく夏休みですね。やっとひと息つける！ そう思う人も多いことでしょう。1年生は特にそうかもしれませんね。高校生活ともコロナ禍生活ともまったくちがった環境の中、この春学期を本当によくがんばりました！

学生相談室では、先日「相談室開放イベント」を開催しました。（報告は右ページに載せています。）保健室や図書館、キャリアサポートセンターと同じように、学生相談室もみなさんが必要なときに使うことのできる場所の一つですが、そう気軽に立ち寄れる部屋ではないように感じられるかもしれません。

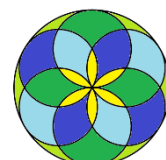
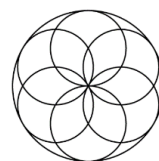
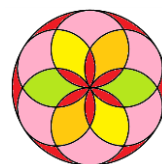
「相談事がないと使えない？」「悩みが深刻な人が行く場所？」…いえいえ、決してそんなことはありません。学生相談室は、日常生活や大学生活からちょっと離れて息がつける場所になれるよう、みなさんに関われています。自分の話をただ受けとめてもらう機会があってもいいと思いますよ。

## ～ 曼荼羅塗り絵（マンダラぬりえ）って何だろう？ ～

「マンダラ」という言葉はもう授業で習いましたか？ インドの古い言葉で「まるいもの」が語源だそうです。かつては瞑想や儀式のときに使われていました。

瞑想や呼吸法は心身のバランス、思考や感情のバランスを整えるのに役立ちます。

「シンプルで秩序正しい図形を塗る」という手作業でも、同じような効果が得られるそうです。



塗り終わった後にちょっと離れて眺めたとき。

同じ図柄なのに、ほかの人とまったくちがった色合いになったとき。

「マンダラぬりえ」はいろいろな感動が体験できます！

ルールは簡単！

- ①基本は五色
- ②どこから塗っても自由
- ③1マスずつ塗る（隣が同じ色でもOK）

参考図書：

『カラーリング・マンダラ』 正木晃, 春秋社, 2006

NHK こころの時代 宗教・人生『マンダラと生きる』 正木晃, NHK 出版, 2018



## ☆相談室開放イベントのご報告☆

6月21日(水)の昼休みに commons (5号館1階)にて相談室開放イベントが開かれました。今回は「曼荼羅塗り絵(マンダラぬりえ)」を行いました。

参加者は6名、保健室の弓田先生にも協力してもらいました。commonsでお昼休みを過ごしていた人たちも参加してくれました。(みなさん、どうもありがとうございました!)

3種類のぬりえの中から気になったものを手に取って、それぞれ個人作業。思い思いに塗ってもらいました。塗り終わると、みなさんそれぞれに、きれいな模様が浮かび上がってきました!そして、人によって選んだ色もちがえば、塗り方もちがいます。同じぬりえを選んだ人同士で見比べると、まったくちがうものに見えましたね。「自分と他の人とでは、感じ方も表現方法もちがうんだ」ということも実感してもらえたなうれしいです。

次回は秋に開催します。次回もみなさんに楽しんでもらえるような内容を考えています。ぜひ参加してみてください o(^)o ☆



## 7・8・9月の開室時間と開室日

夏季休業期間 8月1日~9月14日

開室時間 9:00~17:00

\*9月15日(金)以降の開室時間は通常時間に戻ります。

## 満田カウンセラー

7月: 5日(水)・12日(水)・24日(月)\*・26日(水) ※24日のみ 11:00-14:00

8月: 2日(水)・7日(月)・9日(水)・21日(月)・23日(水)・28日(月)

9月: 6日(水)・11日(月)・13日(水)・20日(水)・25日(月)・27日(水)

## 中島カウンセラー ★産休・育休から復帰されます★

7月: 7日(金)・14日(金)・21日(金)・28日(金)

※7月中は12時~17時までオンライン相談

8月: 4日(金)・18日(金)・25日(金)

9月: 8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)

### 【連絡先・場所】

相談室の場所や相談申し込み方法は、「学生生活ハンドブック(31P)」、あるいはポータルで配信された内容を確認してください。