

## ◇学生相談室のご案内◇

学生相談室では、どんな小さな事でも専門のカウンセラーと話し合うことができます。相談したい場合は、電話で予約をして下さい。

- 18号館1F エントランスより  
入って左へ。西側に専用通路  
もあります。

岡本キャンパス学生相談室

TEL: 078(411)4647

開室時間

月～金 10:00～17:00

土 10:00～12:00



学生相談室HP [http://www.konan-u.ac.jp/life/student\\_counseling/](http://www.konan-u.ac.jp/life/student_counseling/)



## サロン室はこんなところです



サロン室は現在休室中ですが、ふだんはちょっと疲れたとき、静かに休憩したいとき、友達とゆっくり話したいとき、自由に利用して下さい。湯茶のセルフサービス、図書の閲覧・貸出し、CD・DVDの視聴などができます。



●西宮キャンパス  
(CUBE) 学生相談室  
[TEL:0798\(63\)5743](tel:0798635743)

(現在 予約のみの対応です)

●ポートアイランドキャンパス  
(FIRST) 学生相談室  
[TEL:078\(303\)1131](tel:0783031131)

(現在 予約のみの対応です)

※まず岡本キャンパスへ予約の電話をして下さい。



# 学生相談室だより No.82

## 「ルーエッセイ」「ハレ」の日のすすめ

### カウンセラー 友久 茂子

## 金曜 Re アワー (定員10名)

<9～10月のご案内>

### 9月25日(金) 学生相談室見学ツアー

「学生相談室ってどんな所?」「カウンセラーってどんな人?」今年はコロナ禍でなかなか大学に来られなかった学生の皆さん、本校舎から少し離れたところがありますが、ぜひ探索しに来てください。希望者は心理テストも体験できます。

### 10月2日(金) アロマスプレー作り

様々な香りがするアロマオイルを調合して、自分オリジナルのアロマスプレーを作りましょう。



### 10月9日(金) デコパージュ①

### 10月16日(金) デコパージュ②

デコパージュとは、好きな絵柄を切り取り、無地の小物に移しとる技法のことです。手持ちのアイテムを好きなようにリメイクしてみましょう。(布カバンやマスク、石鹸などはこちらで用意する予定です。手持ちアイテム持参可)



### 10月23日(金) 秋の収穫を楽しもう

学生相談室の園芸療法スペースの畑には、春に植えたサツマイモがすくすく育っています。イモ掘りを体験し、植物や土など自然の感触をじかに触れてみましょう。(収穫したイモはお持ち帰りできます。)



申し込みは学生相談室まで  
[Tel:078-411-4647](tel:078-411-4647)

連絡事項に  
参加希望日  
を入れて下さい。



## 「ハレ」の日のすすめ



2020年度の前期はキャンパスが閉鎖され、授業はすべてリモート化され、ただただ課題に追いかけて、「こんなにしんどい大学生活はなかった」と思った人も少なくないでしょう。ようやく前期が終わって夏休みになっても、例年なら「さあ、旅行だ、アルバイトだ、合宿だ」など、普段できない計画を立てて心躍らせていたはずですが、今年は何とも心もとない日々を過ごした人が多いと思います。そしていよいよ後期が始まりますが、皆さんの心は重苦しくはないでしょうか。

日本社会では、昔から「まつり(祭)ごと」を繰り返してきました。誕生祝から始まって、入学式や卒業式、成人式や結婚式、お葬式や法事も「まつり(祀)ごと」です。1年間ではお正月やお盆やお祭りもそうです。民俗学では非日常の特別な儀式や儀礼を「ハレ」と呼び、「晴れ着」を着て神仏に祈りをささげ、宴会を持つことが多いのです。それに対して「ケ」は日常です。「ケ」をリセットさせるために「ハレ」の日があり、「ハレ」を楽しみにして日常「ケ」を生きる活力としてきました。

ところが今年はほとんどの「ハレ」の行事が中止され、のっぺりとした日常だけになりました。日本全国の有名なお祭りが三密を避けるために中止され、お盆の帰省もできなかった人がいたでしょう。卒業式も入学式も多くの学校で中止になり、4年に1度のスポーツの祭典も実施されませんでした。その結果、人々は活力を失い経済活動も低下して、日常生活にさえ苦しむ人たちが出てきました。

そこで提案です。皆さん！自分なりの小さな「ハレ」の日を持ちましょう。感染予防をしながらも家族や友人の誕生日を祝ったり、小旅行やお食事会などして非日常を体験するのです。そうすればきっと、あなたにも社会にも活力が湧きあがることでしょう。



(カウンセラー 友久茂子)



## 学生相談室主催 2020年度 後期グループワーク

# 心と体のリフレッシュ あそび心で楽しむカラーセラピー

日時：10月30日(金) 13:00~14:30

場所：18号館学生相談室

\*新型コロナウイルス感染拡大状況により、オンラインで開催する場合があります\*

「感性を豊かにすることは、人と人との関係を温かいものにします。」  
それを穏やかに形成できるのが色彩です。  
普段触れることが少ないクレヨンなどの描画材を使って色彩に触れる癒しの時間をお楽しみください。

～講師プロフィール～  
矢野 文子(やのあやこ)

色彩講師、絵描 ブールブルローズ代表  
公益社団法人色彩検定協会1級カラーコーディネーター  
東京商工会議所1級カラーコーディネーター【ファッション色彩】  
公益社団法人色彩検定協会 認定色彩講師  
日本色彩学会正会員、日本色彩教育研究会員  
色彩絵画指導コンサルタント



入り口は色彩ですが、ご自身のことを見つめる尊い時間から、たくさんの「気づき」を得ていただければと思います。

定員は20名予約制です  
申し込みは学生相談室まで  
TEL:078-411-4647

<https://ssl.konan-u.ac.jp/gentry/counseling>



連絡事項に  
「後期グループワークと  
入力してください

岡本キャンパス 18号館

