

## ◇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、直接来室するか、電話で予約をして下さい。来室できない場合は、電話・手紙・ビデオ通話による相談も受け付けているほか、家族や友人が代わりに来室することもできます。

●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/)



## サロン室へ行ってみよう!



サロン室は開室時間中に自由に休憩できます。  
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、自由に利用してください。湯茶のセルフサービス、図書の見学・貸出し、CD・DVDの視聴などができます。



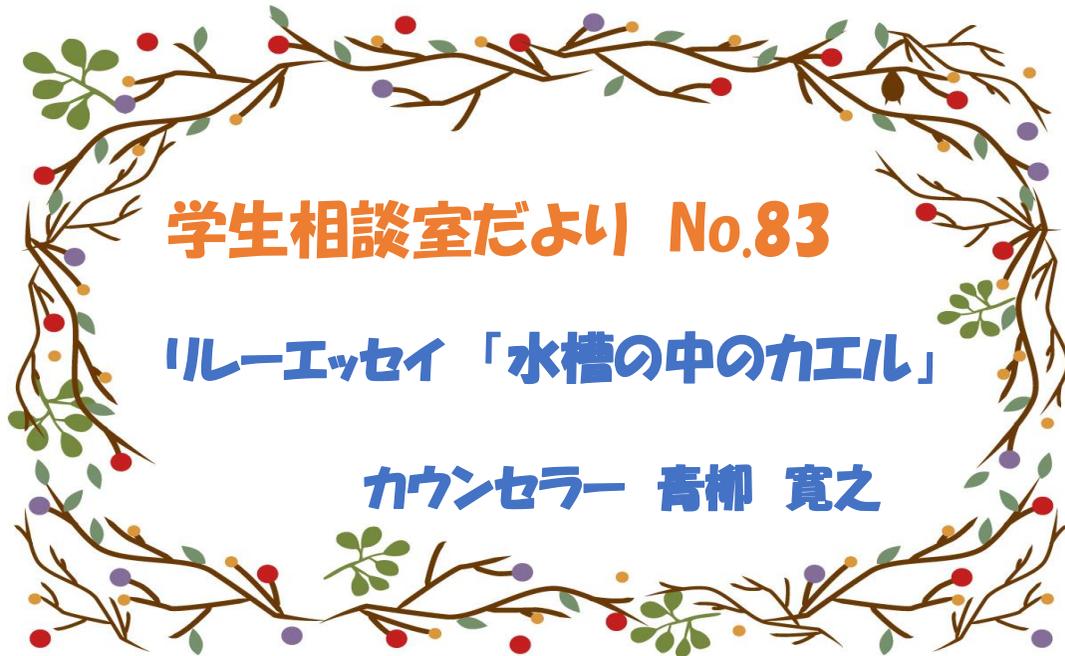
●西宮キャンパス  
(CUBE) 学生相談室  
[TEL:0798\(63\)5743](tel:0798635743)

開室時間 火 10:30～14:30  
(隔週) 10:30～12:30  
金 11:00～15:00  
(随時変更あり)



●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)

開室時間 水 10:00～14:00 (随時変更あり)



## 金曜 Re アワー (定員10名)

### <11月のご案内>

11月6日(金) 石ひろい

石、拾いませんか? 大学に近くを散策し、自分のお気に入りの「石」を探しに行きます。コロナで外に出る機会が減っていますが、少し歩いて自然に触れてみませんか?  
\*歩きやすい靴での参加をお願いします。雨天のときは、室内でできるプログラムに変更します。

11月13日(金) 絵手紙を描こう

描いて楽しく、もらって嬉しい絵手紙。  
季節の花や、野菜、身のまわりの小物などを題材にしてみましょう。  
葉書や年賀状に描いて、お友達に出しても喜ばれます。



11月20日(金) トーンチャイム①

11月27日(金) トーンチャイム②

トーンチャイムとは、ハンドベルのように数人で音を分担して演奏する楽器です。ハンマー付きの細長いアルミ製の筒で、振ると美しい音色が柔らかく響きます。初めてでも楽譜が読めなくても大丈夫!  
一つの曲を皆で奏でる一体感を楽しみましょう。



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





## 水槽の中のカエル



カウンセラー 青柳 寛之

ずいぶん前になりますが、アマガエルを飼っていました。2年ほど生きていたのですが、ある時から、どうも色つやがよくないのです。まあ、こんな風に人がつくった水槽にいるんだから仕方ない、自然の中に行ったらもっときれいな色なんだろうな、と思ったものです。

その後、自分にとっての環境、ということを考えるようになりました。温度や気圧(天気)、生活のスピードやリズム、いつも話をする人、食事、などなど、当たり前のこととして空気のように前提にしているものたちです。これはカエルにとっての水槽のようなものですね。いつもあるものなので、ちょっとした変化で、私たちの生き物としての「色つや(必ずしも見た目だけを指すわけではありません)」がよくなったり、悪くなったりするのではないのでしょうか。

今回のコロナ禍では、私たちの「水槽の環境」も微妙に、または大きく変化しています。人と直接会って交流することがずいぶん制限されましたが、それで一番割を食ったのが、一見意味のないようなやりとりです。それを通じていかに多くのことがなされているか、身に染みて感じた人もいるでしょう。対面授業と非対面授業で違う点を、改めて挙げてみるのもいいかもしれません。また、身体の動かし方の違い、ということもあります。登校すれば、なんやかやと動いていたはずですが、そして、春はともかく秋に大きな変化(対面授業の再開)があることは、例年のリズムとは違うものです。

これらの影響は、ほとんど意識されないか、「モヤモヤ」を感じる程度のことも多いでしょう。頭では「いつも通り」に心身が動くことを期待しつつも、気づかないうちに「色つや」が悪くなっているかもしれません。今のあなたはどうでしょう。心身の小さなサインに耳を傾け、休んだり、やり方を変えたり、愚痴を言ったり、助けを求めたりすることを、意識してやってみてはいかがでしょうか。それは「水槽の環境」の変化に気づき、働きかけることでもあります。

## 学生相談室ってどんなところ？

- ・カウンセリングを受けてみたい
- ・自分の性格について知りたい など

お昼休みにちょっと一息つきたい

- ・仲間作りがしたい
- ・いろんな体験がしたい

- ・カウンセラーによる相談
- ・心理テストも受けることができます

**トークタイム**  
18号館 学生相談室にある  
[グループワーク室]でおしゃべりをしませんか？

毎週 月曜日・火曜日  
12:30~13:00

- \* 予約優先
- 当日空きがあれば予約なしでも参加できます
- 詳しくは、下をご覧ください。

窓口で申込、またはお電話で予約ください。

**金曜Re:アワー**  
テーマ別に2~4回のシリーズでセミナー開催予定  
毎週 金曜日4限  
14:40~16:10

**グループワーク**  
外部講師によるセミナーなどを企画・開催  
年2~3回開催予定

新入生大歓迎です！在学生の皆さんもお気軽にいらしてくださいね！

## トークタイム

グループワーク室(学生相談室内)でカウンセラーと一緒に  
おしゃべりをしませんか？ 新入生の方も大歓迎です！

毎週 月・火曜 開催  
(12:30~13:00)  
各回 定員10名

- \* 予約優先です。
- 当日空きがあれば予約なしでも参加できます。



申し込みは、電話または右のQRコードから学生相談室まで  
**Tel:078-411-4647**  
(平日10時~17時、土曜10時~12時)

連絡事項に  
「トークタイム」と  
入力してください



申し込みは  
こちらより  
申し込みは  
こちらより