

## ◇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 [https://www.konan-u.ac.jp/life/student\\_counseling/](https://www.konan-u.ac.jp/life/student_counseling/)

コロナ特設サイト <https://konan-gakuso.wixsite.com/tokusetstu>

# 学生相談室だより No.87

## 「ルーエッセイ「何もしない」をしてみる



カウンセラー 松本 知香



## 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

開室時間 火 10:00～10:30  
(隔週) 12:30～14:00  
金 10:30～14:30  
(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

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)

### <5月のご案内>

### 5月7日(金) 新緑の川沿い散歩を楽しむ

大学から一歩踏み出すと、緑豊かな自然が広がっています。今回は住吉川を散策し、川のせせらぎに耳を傾けてみましょう。(雨天の場合、室内で別メニューを行います。)



### 5月14日(金) 手作りせっけんを作ってみよう

コロナウイルス予防のため、せっけんを使う人は多いかと思いますが、ここ数年人気の高まっている「宝石せっけん」を作ってみませんか? お好みの色と香りをつけることができます。



### 5月21日(金) 春のガーデニング①

### 5月28日(金) 春のガーデニング②

風が爽やかなこの季節、畑やプランターに野菜を植えてみませんか? 土や緑など自然の感触をじかに味わってリフレッシュしましょう。



申し込みは学生相談室まで  
Tel:078-411-4647





## 「何もしない」を試してみる

カウンセラー 松本 知香



初めまして。4月から新しく学生相談室のカウンセラーになりました、松本知香と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

4月に新年度が始まり、新入生の方は初めての大学生活に、在学生の方も久々の授業に、慣れてきましたか？ 去年に引き続き授業の形態も色々で、自分のリズムが掴めてきた人、まだまだ慣れない人、一日一日を乗り越えるだけで精いっぱいだという人、様々だと思います。新年度のような区切りの時期は、新たな目標を掲げ、気持ちも新たに頑張ろう、と気を張っている人も多いのではないのでしょうか。

5月という時期は、1か月間気を張って頑張って、ちょうどその疲れが出てくる頃ではないかなと思います。

色んな事を頑張ろうとしすぎると、頭の中も心の中もいっぱいになってしまって、体調を崩してしまったり、もう無理！と心が悲鳴を上げてしまったりすることがあります。そうなる前に、ぜひ、「何もしない」ことをしてみてください。1日だけ、「しなければならぬ」課題や家事などを一切せず、頭でも考えず、ただ夜寝て、朝起きて、ご飯を食べて、ぼーっとする。それか、自分の心が“やりたい”と感じることをする。どうしても“しなければならぬこと”で頭がいっぱいになってしまう人は、1日のうちの数時間だけでもいいです。何も考えず、ごろごろしたり好きなスイーツを食べたりしながら、日ごろ頑張っている自分を労ってあげてください。そうすることで、また明日からも頑張ろうと思えるエネルギーが復活してくると思います。

家や大学にいと、どうしても“しなければならぬこと”を考えてしまう、という人は、学生相談室に来てみてはいかがでしょうか。一人でゆっくり過ごしたり、カウンセラーとお話しながら一緒に肩の荷を下ろしてみたり。どうぞ、いつでもどなたでも、お越しくださいね。お待ちしております。

## 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・水曜日  
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。  
※4月5日(月)～開始

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

カウンセラーと一緒にしゃべりませんか？  
新入生の方も大歓迎です！

毎週 月・水曜 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。



トークタイム前にサロン室(学生相談室内)で昼食OKです！

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  
申し込みはこちらより