

◇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/

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



学生相談室だより No.86

リレーエッセイ 「巣ごもり」から飛び立つとき

カウンセラー 高石 恭子



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](tel:0798635743)

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](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)

<4月のご案内>

4月9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?」
学生相談室は、本校舎から少し離れたところにありますが、ぜひ探検しに来てください。
希望者は心理テストも体験できます。

新入生大歓迎です!
在学生の皆さんも気軽に
御参加ください!

4月16日(金) コラージュを作ろう

アートや広告の手法としてお馴染みのコラージュは「切って貼る」という意味のフランス語です。
写真や雑誌の切り抜きを貼り合わせて自分の世界を表現してみましょう。

4月23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す。
自分だけの癒しの香りを作ってみましょう。



4月30日(金) 手作りマスクカバー

新型コロナウイルス感染症予防に、マスクは日常生活に欠かせません。
食事時や少しマスクを外したい時、
一時的に保管しておく仮置きマスクケース(マスクカバー)が重宝します。簡単にできるマスクカバーを作ってみませんか?



申し込みは学生相談室まで
[Tel:078-411-4647](tel:0784114647)



「巣ごもり」から飛び立つとき



新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。在学生のみなさんは、コロナ禍でのキャンパスライフ、2年目に突入です。

1年前の春は、「ちょっとの我慢だ」とみんな思っていました。前期は、厳しい自粛生活(Stay Home)を迫られ、何とか前向きになろうと資格の勉強を試みたり、自室でストレッチに励んだりしていた人もいたと思います。後期が始まり、キャンパスへの入構制限も解除されて「やっと学生生活が送れる！」と喜んだのも束の間、ゲートで検温し、入構記録を欠かさず求められ、マスクをして授業を受け、距離を空けて座り、お喋りは控えて、用が済んだら速やかに帰りなさいと促される。「こんなんじゃない！」と、騙された気分が陥った人も少なくなかったのではないのでしょうか。

今年もまだ、その状況は基本的に変わりません。ただ、1年のあいだに、大学も教職員も、そして学生のみなさんも、新たな挑戦をし、多くのことを学び、このような状況でもできるだけ安心と安全を守りながら過ごす方法を見つけ出しています。とりわけ学生のみなさんが身につけたのは、ひとりの時間を楽しむ力、自分と向き合う力、弾きたいところをコントロールする力、身近な人を思いやる力ではないのでしょうか。私たち学生相談室のカウンセラーは、人が減り、換気のため窓を開放した静かな相談室で、ウグイスの声や、風や、水の流れの音に耳を澄まし、忘れていた自然の守りを思い出す経験をしました。

今年は、長く続いた「巣ごもり」から徐々に外に出て、リアルなキャンパスライフの比重が増えていく一年になりそうです。新入生や新2年生のみなさんにとっては、親の巣から飛び立つ雛鳥のように、急に世界が広がる経験が待っていることでしょう。

「巣ごもり」から飛び立つとき、それはしかし、さまざまな危険が待ち受けている瞬間でもあります。慣れない通学、マスク越しの仲間とのコミュニケーション、遠隔とはずいぶん違う対面での先生の指導、外から帰ったときの高齢の家族への気遣いなど、新たなストレスが降りかかります。つらい変化も、嬉しい変化も、「変化」は等しくストレスでありリスクをはらむということを忘れずに、どうかみなさんそれぞれに、自分らしいキャンパスライフを無事スタートさせてほしいと願います。そして、疲れたときにはぜひ、カウンセラーがメンテナンスに励んでいるキャンパス内の巣(学生相談室)に休みに来て下さい。

(カウンセラー 高石 恭子)

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