

◇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出来ます。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/
コロナ特設サイト <https://konan-gakuso.wixsite.com/tokusetsu>



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)

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)

学生相談室だより No.89

リレーエッセイ 「身体の声を聞く」

カウンセラー 豊原 韶子



金曜 Re アワー (定員10名)

<7月のご案内>

7月2日（金）切り紙アート

一枚の紙を折って、切り込みを入れて、広げると……

想像もしなかった美しいシルエットが現れます。

これが切り紙、日本に昔からあるクラフトワークです。

今回は、切り紙でこの夏使える”Myうちわ”を作成してみませんか？



七夕の笹を飾っています。
短冊に願いを書きに来てください。
みなさんの願いが叶いますように…

7月9日（金）絞り染めをしてみよう

絞り染めとは、布の一部を糸やゴムでくくり絞った後に染色すると、くくられた箇所が模様や柄として残るという染色法です。今回は五ねぎの皮を使います。色の濃淡、絞る強度、糸の太さによって風合いが変わるので、決して同じものはできません。世界で一つの唯一無二の柄を作成してみましょう。

7月16日（金）ジェンガでドミ／

みなさん、ジェンガといえば、ジェンガを積み上げるイメージが強いと思いますが、ジェンガでドミ／をしたことはありますか？
ジェンガを使ってのドミ／大会を開催しますので、ぜひご参加ください。



申込はこちらよ
りよら申込申
うごきあさ Gギア
申込はこち
りよら申
うごきあさ Gギア
申込みは学生相談室まで
[Tel:078-411-4647](tel:0784114647)

※前期のReアワーは、今月で一旦終了します。
後期は9月24日から開始予定です。





身体の声を聴く



カウンセラー 豊原 韶子

先日夜道を歩いているときに、周りにあまり人もいなかったので、久しぶりにマスクを外してみました。するとどうでしょう、湿気を含んだ草木の匂いはとても鮮やかで、たった一枚の布があるかないかで、これだけものの感じ方は変わると驚くばかりでした。身の回りの空気ひとつにこれだけ新鮮味をおぼえる日がくるとは、と思いつつ、胸いっぱいに空気を吸い込み、しみじみと味わいながら家路についていたのをよく覚えています。

さて、マスクが生活必需品となってから、早一年数ヶ月が経ちました。この生活にもう慣れ切ってしまった人、本当はマスクなんかつけたくない人、むしろマスクがある方が生活しやすい人などなど、マスクに対する思いはきっと人それぞれだろうと思います。それはきっと、コロナ禍での生活全般に言えることでもあるでしょう。

考えてみれば、コロナ禍は私たちのこれまでの「当たり前」を揺さぶる事態の連続です。マスクなしで出歩くこと、大学で授業を受けること、誰かと食事をしながら語らうこと、そんな「当たり前」の生活が、ソーシャルディスタンスをはじめとした「新しい生活様式」へと移行せざるを得なくなりました。

こうした様々な変化にも、もうだいぶ慣れてきたという人もいるかもしれません。

しかし、この先いつ何がどうなるのかわからないという状況は、本来それだけでも不安やストレスを生じさせるものです。加えて同級生や先輩後輩ともつながりを持ちにくいこの状況では、「こんな気持ちになるのは自分だけかな...」「みんな我慢しているんだから...」と思うあまり、無理をしてしんどさを抱え込んでしまうことも少なくありません。

いつもよりも疲れが取れにくい、何もやる気が起きない、ぐっすり眠れない...このような状態は、身体からのSOSのサインです。そこまでいかなくても、肩や首が凝っていたり、呼吸が浅くなっていたりしていませんか。ぜひ一度ゆったりと自分のための時間をとって、身体の声を聴いてみてはいかがでしょうか。

近所のお散歩、深呼吸、ストレッチなどなど、単純なことでも、意外な発見があるかもしれません。

学生相談室2021年度

夏期休室カレンダー

8月11日(水)～8月24日(火) 休室となります

日	月	火	水	木	金	土
18	19	20	21	22	23	24
	トークタイム		トークタイム	海の日	スポーツの日	
25	26	27	28	29	30	31
8月1日	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
山の日	振替休日		学生相談室 夏期休室			
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	9月1日	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
	敬老の日		秋分の日		金曜Reアワー 後期授業開始	

は休室日です。

☆金曜Reアワーは、9/24から開始予定です。

☆トークタイムは、前期は7/21(水)まで、後期は9/27(月)から開始予定です。

