

◇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/

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 10:00～12:00
(隔週) 12:00～14:00
金 12:20～16:20
(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.90

「ルーエッセイ」無駄を大事に

カウンセラー 西浦 太郎



金曜 Re アワー (定員10名)

<9-10月のご案内>

9月24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、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。



10月1日・8日 (金) 宝石石鹸を作ってみよう

ウイルス予防のため、石鹸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「宝石石鹸」を作ってみましょう。お好みの色や香りを付けて、エメラルドやガーネットなど美しい宝石のような石鹸作りに挑戦してみましょう。



10月15日 (金) 手作りランプシェード

ぼわっと光る雰囲気があたたかい手作りランプ。風船を使って、和紙をベタベタ... どんな模様にしようかな? 自分だけのランプを作って幻想的な光を楽しみませんか?



10月22日 (金) 秋の収穫を楽しもう

学生相談室の畑には、春に植えたサツマイモがすくすく育っています。イモ堀りをして、植物や土など自然の感触をじかに体験してみよう。



※変更があれば、ホームページで案内しますので、随時確認するようお願いいたします。

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



無駄を大事に



学生相談室カウンセラー 西浦 太郎

皆さん、9月に入りましたが、いかがお過ごしですか？2021年の前期は、最初は対面授業があり、その後、オンライン授業、そして最後は対面に戻るという状況でした。

大学に入って間もない1年生や、昨年からコロナの影響を大きく受けた2年生の皆さんは、なかなかキャンパスでの大学生活を体験することが難しく、ご苦労されていると思います。このような状況では「自分だけが人よりも遅れているのではないか」、「人よりも単位が取れていない、知らないことが多い」と不安になりがちです。ただ、ここ2年間は例年とはかなり状況が違い、わからないことが出てくるのは当然ですので、自分の思っていることや不安、疑問を大学や周りの人や、学生相談室のカウンセラーに是非、聞いてみて下さい。

また、3年生・4年生は単位取得や就職活動で忙しくされてきたと思います。就職活動は長期戦ですので思わぬところでストレスや疲れが溜まります。また、就職活動がなかなかうまく行かないことで思い悩んでいる方もいるかもしれません。このようなときもカウンセラーと一緒にできることを考えてくれると思います。

今は夏休みで残り二週間程あります。皆さん、教習所に行ったり、バイト・部活・サークル活動をしたり色々な過ごし方をしているかと思います。

しかし、先程述べた不安やストレスを抱えていると、「休みのうちに勉強して取り戻さねば」「今こそ頑張らねば」と休みを休みとして過ごしにくくなりがちです。

私が学生の頃は、あまり予定を立てず、ぼーっと1日を過ごし、気づくと夕方、そして後期開始・・・ということが多かったです。時々、友達とふらっと会ったりしましたが、その時、友達の何気ない一言や、だらだらと見たテレビ、夕方に寝転びながら読んだ本の内容はなぜか今でもよく覚えています。そして、それが今の自分を形作ってくれている気がします。自分の人生は一見、無駄で非生産的な時間の上に成り立っている気さえします。逆に、今のように忙しいと毎日が動画の早送りのように過ぎていき、自分の中にあまり残らず、何か味気ない気がします。多分、毎日のスピードが速く、予定を詰め込みすぎると、心が動かず自分と相手との関係や接点が生まれにくいからかもしれません。今こそ、ぼーっと過ごすときなのかもしれません。

(No.90 2021年9月10日)

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。

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・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