

◇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>



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)



学生相談室だより No.94

「ルーエッセイ」 「桜の頃」

カウンセラー 渡里 千賀



LINE公式アカウントはじめました。

◀◀「友だち」登録はこちらから!

ID(@788gwywq)



金曜 Re アワー (定員10名) 4限(14:40～16:10)



<4月のご案内>

4月8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15日(金) コロナ対策グッズを作ろう

新型コロナウイルス感染症予防に、マスクなど対策グッズを欠かせません。今回は、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)と、手指消毒アルコールスプレーを手作りしてみましょ。



4月22日(金) アロマスプレー作り

さまざま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。



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



桜の頃

学生相談室カウンセラー 渡里千賀

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。在学生の皆さんも、立場が変わっての新たな一年のはじまりですね。

皆さんにこのお便りが届く頃には、桜は咲いているでしょうか。桜と言えばソメイヨシノが有名ですね。一般的な植物は、まず葉をつけ光合成をしながら栄養を蓄え開花し、実をつけていきますが、ソメイヨシノは葉より先に花をつけます。葉が1枚もない枝に咲く花はとにかく目立つので、虫や鳥たちに見つけてもらいやすく、受粉しやすいそうです。開花に必要な栄養を前の年から一年かけて幹や根に蓄えます。また、花が一斉に咲いて間を置かず散ってしまうのにも意味があるそうです。ためていたパワーを短期間で効率よく使い、繁華街のネオンのように目立つことで虫や鳥を呼び寄せるのです。仕事を終えた花は散りやすいように離弁花になっていて、早く落ちて、翌年の準備のために葉に生きるための場所を譲り渡します。華やかに見えますが、実は準備周到な植物の生存戦略の一環なのです。

この数年、コロナによって私たちの生活は大きく変わり、今もなお変化し続けています。変化についていくのに疲れが出ていませんか？絶え間なくアンテナを張りつつ、変化に対応し続けるのには相当なパワーが必要で、気持ちが疲れてしまうのも心の自然な動きです。加えて、春は、人間の体内で静から動へスイッチを切り替える大きな変化が起こる時期でもあります。内側も外側も動くこの季節は不安定で、実は心身の調子も崩しやすい時期でもあるのです。コロナ禍の下、自粛、自宅待機など行動制限を体験した人もこれからせざるを得なくなる人もいるかもしれません。「動けない」「出られない」「何もできない」を、必要な時にエネルギーを出力できるための充電期間というように前向きにとらえてみてはいかがでしょうか。「春眠暁を覚えず」という中国の諺もありますが、春は朝が来たことも気づかないほど寝心地がよいそうです。そのくらい休息と睡眠が必要な時期なのだと考え、ソメイヨシノのように、ゆっくり休むことで自分の体内にエネルギーをためておくのもよいかもしれませんね。

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

金曜Re:アワー
さまざまなグループ活動をテーマ別に開催予定
毎週 金曜日4限
14:40～16:10

窓口で申込、またはお電話で予約ください。

* 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6日(水)～開始

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 月曜 Zoom
水曜 対面 で開催

時間 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