

◇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.96

「ルーエッセイ」「脱ぐ」と「外す」

カウンセラー 高石恭子



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)



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)

金曜 Re アワー (定員10名) 4限(14:40～16:10)

<7月のご案内>

7月1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」を作ってみませんか？



申し込みは学生相談室まで
Tel:078-411-4647

7月8日(金) 苔リウムを作ろう

身近にたくさん生息している苔。普段はあまり意識を向けないかもしれませんが、今回はその苔を使って、ガラス容器の中に小さな世界を作ってみましょう。



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

7月15日(金) バスボムを作ろう

お風呂に入るとシュワ〜と泡を出して、入浴を楽しくしてくれるバスボム。身近な材料で手作りできますよ！アロマの香りや色付けした手作りバスボムで、バスタイムを彩りませんか？



7月22日(金) ミサンガを作ろう

ミサンガって知っていますか？南米などで古くからお守りとして腕に巻き付けている紐状のもので、紐を編み込んだ物から、ストーンを組み込んだものなど、その種類も様々です。七夕の季節に願いを込めてオリジナルミサンガを作ってみませんか？



※前期のReアワーは、7月で一旦終了します。後期は9月30日から開始予定です。

「脱ぐ」と「外す」



長かったコロナ禍の自粛生活も徐々に終わり、様々な活動制限が解除に向かっていきます。多くの人にとって、それは嬉しい変化に違いありません。しかし、環境の変化は、ポジティブであれネガティブであれ生体としてのヒトには等しくストレスであり、心にも負荷をかけます。蒸し暑いこの梅雨の季節、マスク生活から早く解放されたいと願っている人がほとんどだと思います。しかしながら、いつから、どこで、どんなときに行動に移すのかを考えると何となくもやもやした気持ちになり、先延ばしにしたくなるのではないのでしょうか。

マスクを「脱ぐ」。マスクを「外す」。

みなさんは、どちらの表現が今の気持ちによりフィットしますか。

2年余り、家から一步出るとマスクを付けることが習慣化してしまった今、若い人の中にはマスクを「顔パンツ」と表現する人もいます。皮膚に密着し、顔の下半分を覆うマスクはもはや下着のような自分を守る覆いになっていて、それを取ることは、下着を人前で「脱ぐ」ような、恥ずかしさや抵抗を覚えるということです。言い得て妙、ですね。

一方、「外す」にはどちらかという、与えられた枠や制限から解放されたいという能動的な心の動きが込められているような気がします。もっと、ありのままの自分を全部見てほしい。喜怒哀楽や、葛藤するなまの感情を共有したい。そんな欲求が垣間見えます。

もちろん、みなさんがどちらかに2分されるわけではありません。多くの場合、両方が混じり合った状態で周囲の人々を注視しているのが実際ではないでしょうか。日本の社会は同調圧力が強いので、多数派の行動に従うことで自分を守ろうとする心理が働きます。マスクに限らず、どこまで感染防止対策をするか、ワクチン接種をどうするかなど、次々と個人の判断を要求されるコロナ禍は、日本人の意思決定のあり方の特徴を改めて可視化して私たちに突きつけたのです。

対面授業が増え、いずれマスクなしが多数派を占めるキャンパスライフが実現していくでしょう。「脱ぐ」ことを迫られると感じる人にとっては、これまでより学生生活が不安と苦痛に彩られていくかもしれません。そんなとき、無理をして脱ごうとしないでください、と私は伝えたいと思います。精神科医の斎藤環さんは、人と(対面で)会うことは「暴力」と言っています。傷つけ、傷つけられる偶然性に晒され、オンラインのように瞬時にその場から消えることができないからです。そのような暴力に対する感受性の強い人にとって、マスクを脱ぐことは、裸で危険に立ち向かうことを意味します。

コロナ後のキャンパスライフは、「脱がない」人も「外す」人も等しく安心して居られる世界になってほしいと願います。それこそが「多様性」の実現ではないのでしょうか。

(学生相談室カウンセラー 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。

窓口で申込、またはお電話で予約ください。

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

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
(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。



※前期は7月20日まで、後期は9月26日から開始予定です。

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