

◇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>

ツイッター https://twitter.com/konan_gakuso

instagram https://www.instagram.com/konan_gakuso



学生相談室だより No.103

「リレーエッセイ 「森林浴のすすめ」

カウンセラー 渡里 千賀



LINE公式アカウントははじめました。

◀◀「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

開室時間 火 10:00～14:00
(隔週) 10:00～12:00
金 11:00～15:00
(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

開室時間 水 10:00～14:00
木 13:00～17:00

金曜 Re アワー (定員10名) 4限(14:40～16:10)

<5月のご案内>



5月12日(金) 絵手紙を描こう

書いて楽しく、もらって嬉しい絵手紙。季節の花や野菜、身の回りの小物などを題材にしてみましょう。はがきに描いてお友達に出しても喜ばれます。



5月19日(金) 春のガーデニング

風が爽やかなこの季節、野菜の苗を植えてみませんか？土や緑など自然の感触をじかに味わってリフレッシュしましょう。



5月26日(金) 七輪陶芸①「成型」

初回は、土をこねて形を作ります。ぐい飲みや小皿など、七輪に入る大きさのものなら何でもOKです。
第2回 6/9 彩色
第3回 6/16 焼成を実施する予定です。



申し込みは学生相談室まで
Tel:078-411-4647



森林浴のすすめ

学生相談室カウンセラー 渡里千賀

コロナ制限が解除され、街や行楽地も人で混雑するようになりました。日常に活気が戻り嬉しい反面、人の多さや喧噪にしんどくなった覚えはありませんか？

そんな時に、お勧めしたいのは森林浴です。山道や森の中を歩いていると、なんだかとても気持ちがいいですね。初夏の暑い時期でも、林道は涼しく清々しく感じ、体に良い何かを浴びている感じがします。一体何を浴びたら、こんなに気持ちがよくなるのでしょうか？ いっぱいの酸素でしょうか？ それとも水蒸気？ 実は気のせいでも実は何も浴びていないのかも…。正解は、木々が出す殺菌物質だそうです。

樹木が発する揮発性芳香物質「フィトンチッドphytoncide」は殺菌力を持ち、微生物の活動を抑制する作用があり、植物が傷つけられた際に放出されます。人間が浴びるとリフレッシュできるのに、虫や微生物にとっては怖い香りであり、近づくこともできません。自由に動き回ることでできない樹木はこの香りを出すことで、虫などの外敵から身を守っているのです。昔から衣類の虫よけに使われている「ショウノウ(樟脳)」は、フィトンチッドの一種で、クスノキから取れます。クスノキは成長すると巨木になるため、単独で神社やお寺などの目立つところに植えられていることが多いです。ジブリ映画の『となりのトトロ』にも出ており、その根元の空洞がトトロ達の住み家という設定でした。なんだかとても神々しいイメージの木です。外敵を寄せつけず、傷つけられても感染しないように自ら殺菌できるフィトンチッドのおかげで、数百年も生きる巨木になれるのかもしれない。他にもヒノキやマツ、ヒバなどもフィトンチッドを発散すると言われています。

フィトンチッドは時期によって濃度が違い、6月から8月にかけて最も多く発散されるそうです。よければこれからの時期、散歩がてら森林浴に行ってみて下さい。近場では、岡本駅の北に位置する保久良山がお勧めです。香りだけではなく、木洩れ日の光や、風の音、鳥の鳴き声なども楽しめますが、くれぐれもイノシシにはご注意ください。

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

ランチアワー

18号館 学生相談室にある [サロン室]にお昼を食べに来ませんか？

毎週 月曜日・水曜日
12:10～12:50

* 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

体験型の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！

ランチアワー

お昼のご飯を食べに来ませんか？
食後にコーヒーや紅茶が飲めますよ！



毎週 月・水曜

時間 12:10～12:50

各回 定員5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。



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「ランチアワー」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