

◇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、電話で予約をお願いします。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/

特設サイト <https://konan-gakuso.wixsite.com/tokusetsu>

X(旧ツイッター) https://twitter.com/konan_gakuso

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



学生相談室だより No.106

ルールエッセイ “マイ・ペース”を見つけよう

カウンセラー 松本 知香



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 10:00～14:00
(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](tel:0783031131)

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) <9-10月のご案内>

9月29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、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。



申し込みは学生相談室まで
Tel:078-411-4647

10月6日(金) 苔リウム

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。



10月13日(金) ダーツに挑戦！

ダーツを知らない人は多いと思いますが、実際のルールに則ってやったことのある人は少ないでしょう。もともとは兵士が余興でワイン樽に矢を放ったのが始まりのようです。ダーツも生涯スポーツの一つです。運動不足の皆さん、一緒にやってみませんか？ ※本イベントは、こうなんSMILEプロジェクトのプログラムの一環として実施され、参加者は申請によりKONANスポーツサーティフィケート取得のためのポイントに付与されます。

10月20日(金) 万華鏡作り

2枚以上の鏡を組むことで、美しく変化にとんだ映像を生み出す万華鏡。今回は、3枚の鏡を組み合わせます。ピースやボタンなどお好みのものを入れ替えながら、あなただけの万華鏡を作ってみませんか？

10月27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と落花生がすくすく育っています。イモ掘りをして、植物や土など自然の感触をじかに味わいましょう。



“マイ・ペース”を見つけよう

学生相談室カウンセラー 松本知香

みなさんは夏休みをどのように過ごしましたか？ バイトやサークルに打ち込む、旅行に行く、懐かしい友人に会う、帰省する、好きなことや趣味に没頭する...ゆっくり自分の時間を堪能した人や、忙しく充実した日々を過ごした人など、人それぞれ色々な夏休みを過ごされたことと思います。ただ、多くの人が大学の授業期間中とは違う生活リズムで過ごしていたのではないのでしょうか。オールして友達と喋ったりゲームしたり、昼近くまで寝たりするのも、大学生の夏休みの醍醐味ですよ。私も大学生の頃は長期休みになると昼夜逆転しがちだったものです...。しかし夏休みが終わり、後期の授業が始まると、生活リズムを元に戻していけないといけなくなります。朝起きて大学へ行き、前期と同じように授業を受け、課題をこなさなければならないからです。

そうすると、まじめな人は授業が始まった初日から急に生活リズムを変えてフルスロットルで頑張ったりします。あるいは、なかなか朝起きる生活に戻せず午前中の授業をあきらめてしまう...といってしまう人もいます。もちろん、そのようなあり方が良くないわけではありません。ただ、今のペースが本当に自分に合っているのかな？ということも気にしてほしいと思います。最初から頑張りすぎて途中で息切れしてしまわないか？生活リズムをなかなか整えられず心身が疲れてしまわないか？と自己モニタリングし、もし自分にとって今のペースが合っていないかもと感じたら、ぜひほかのペース配分もチャレンジしてみてください。例えば、最初の2週間くらいは予定を詰めすぎず回復日を設ける、30分ずつ起床時間・活動時間を早めてみるなどができるかもしれませんね。そして自分にとってぴったりの“マイ・ペース”を見つけてみてください。

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

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。
後期は、9/25(月)から開始予定です。



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「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
このQRコード