

## ◇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/shien/student\\_counseling/](https://www.konan-u.ac.jp/life/shien/student_counseling/)



## 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

●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

## 学生相談室だより No.112

リレーエッセイ 「休みをしっかりと休むこと」

カウンセラー 松本知子

学生相談室に関する情報は、QRコードよりご覧ください。



## 金曜 Re アワー (定員10名) 4限(14:40～16:10)

<6-7月のご案内>

6月21日は前期グループワーク開催のため  
金曜Reアワーはお休みです

### 6月14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。はがきに描いてお友達に出しても喜ばれます。

### 6月28日(金)ダーツに挑戦!

ダーツを知らない人はいないと思いますが、実際に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。やったことのある人もない人も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。

### 7月5日(金)切り紙アート

一枚の紙を折って、切りこみを入れて、広げると...想像もし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自分だけの"MYうちわ"を作ってみませんか?

### 7月12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くてもいいかもしれませんが、今回はその苔を使って、ガラス容器に小さな世界を作ってみましょ。

### 7月19日(金)レッツ クッキング2!ー夏野菜カレーとトムヤムカレーを作ろう!ー

たくさんの夏野菜とお肉を使ったカレーを作りませんか?(簡単に作れます) トムヤムカレーも作りますので、二種類の味が楽しめますよ。料理が好きな方も食いしん坊も大歓迎です。おいしいカレーで暑い夏を乗り切りましょ!

※前期のReアワーは7月で一旦終了。後期は9月20日から開始予定

★MyKONAN・窓口・電話でお申込み下さい。  
Tel:078-411-4647



「休みをしっかりと休むこと」

学生相談室カウンセラー 松本 知子

前期も折り返しを迎えましたね。GW明けてから休みなしの状態なので、しんどいと感じている人も多いのではないのでしょうか。

暦で日曜は休みとなっています。キリスト教で言うと、日曜は教会へ通うための日で、土曜が「安息日」という休みをとる日となっています。「安息日」と言うと宗教的な言葉になりますが、労働をしない日ということです。平日5日間を仕事や学校で過ごし、土曜は休みの日、日曜は教会へ行く日という位置付けです。日本にも暦が入ってきて、日曜は休日という日になっています。社会人になる際に、週休2日の所がいいと考える人も多いでしょう。

休みの日にアルバイトをしたり、友達と遊ぶ予定を入れたりと忙しく過ごす場合もあるでしょうが、どんなに楽しいことをしても、疲れもたまっていけます。土日に予定が詰まったまま平日を迎えると、そこから5日間、学校に通う日々で連勤のような状態になってしまいます。

休みはしっかりと休息をとって、リフレッシュしてそこから5日間を乗り切ってほしいと思います。課題や予習をしなきゃということもありますが、なるべく1日か半日はゆったりと過ごせる時間を設けましょう。休むと決めても頭の中であれをしなきゃ、これをしなきゃと考えていると、残念ながら休息していてもリフレッシュにはなりにくいでしょう。休む時はとことんしっかりと休むというのは、意外と難しいことですが、メリハリをつけて休む時・動く時と分けて、乗り切ってほしいと思います。前期を終えるまであと2か月、一息つく時間を意識しながら取り組んでくださいね。



甲南大学学生相談室主催 2024年度 前期グループワーク



～夏に至る日「ほたるこい」～

日時： 6月21日（金）

1部（合唱）

14：40～16：10

2部（トークタイム）

16：10～16：40

※1部のみでの参加もOKです。

場所： 18号館 講演室（3階）

6月21日は二十四節気の『夏至』にあたります。夏に至る日、夏の始まりの日に、わらべうた「ほたるこい」をアカペラ三重唱&輪唱で歌ってみませんか？

ほかの人と声を合わせて歌う経験を通じて、「人と一緒にいる自分」の心地よさを改めて感じましょう。

明るい時間帯が最も長い日に、小さくて美しい光に出会いませんか？



講師 福嶋あかね(メソソプラノ)先生

京都市立芸術大学卒業。  
同大学院首席修了。  
現在、滋賀県立石山高校音楽科と、  
京都女子大学にて講師を務めるほか、  
合唱指揮、指導にも多く携わっている。

歌は得意じゃないという人も心配しなくて大丈夫！  
気軽に参加してみてください。



定員は20名予約制です

MyKONAN・電話・窓口でお申込み下さい。

学生相談室

TEL:078-411-4647

