

◇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/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 10:00～14:00
(隔週) 10:00～13:00
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](tel:0783031131)

開室時間 水 10:00～14:00
木 13:00～17:00



学生相談室だより No.119

リレーエッセイ 「目からうろこ」

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)

<5月のご案内>

5月2日(金) 声を出してみよう！

朗読を通して、声を出してみませんか？最近声を出す機会が少ない、人前で話すのは苦手、発表やプレゼンに自信がない……そんな方にお勧めです。

5月9日(金) テコパージュ

テコパージュとは、好きな絵柄を切り取り、無地の小物を写し取る技法のことです。布バッグやスマホケース、キャンドルなどを好きなデザインにリメイクしてみましょう。

*お手持ちのアイテムを持参可

5月16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。

*雨天時は室内で別メニューを行います。

5月23日(金) レッツクッキング！

旬の野菜を材料にみんなで料理を楽しみましょう。料理好きな人、一人暮らしで料理の幅を広げたい人、純粋にごはんを食べたい人、お気軽にご参加下さい！

5月30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。

*七輪陶芸は3回シリーズです。

6/13に②彩色、6/20に③焼成を行う予定です。

★MyKONAN・窓口・電話でお申込み下さい。

[Tel:078-411-4647](tel:0784114647)



目からうろこ

学生相談室カウンセラー 松本知子

前期の授業が始まって1ヵ月と少し経ちましたね。

新生生にとっては大学という初めての環境で緊張もあったでしょうが、慣れて少し一息つけたでしょうか。息切れしてきている学生さんもあるかもしれないですね。

目からうろこが落ちるという言葉がありますが、これは今まで気づいてなかったことを知る意外性といった意味で、語源はキリスト教の新約聖書に書かれているエピソードからだそうです。私は歯磨きの際、まず歯ブラシを濡らしてから歯磨き粉をつけていましたが、濡らさずに行うのがいいと去年知り、びっくりしました。濡らすと泡立ちが良すぎて磨き残しが起こりやすいそうです。他にも実家では白菜はお鍋や煮物に使っていたので、生で食べられるのを知ったのは大学生の時だったり、逆にきゅうりはサラダ等、生で食べるイメージでしたが、炒め物に使うと知ったのも驚きでした。

こんな風に意外性というのは、実は身近にあるように思います。学生相談室も多くの学生さんにとっては、自分には関係のない所と思うかもしれませんが、でも、例えば新生生で大学の環境に慣れないと感じたり、疲れてきていると感じているなら、ぜひ気軽に来てみてほしいと思います。それに大学生活は上回生にとっても色々なことが起こります。部活やサークルで対人関係に悩んだり、進路を考えていかねば...と焦ったり、実際に就職活動で上手くいかず、気持ちが落ち込む等、日々色々なことがあります。自分には必要ない場と思っても、案外、来てみる中で新しい発見があるかもしれませんよ。

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

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。



MyKONAN・電話・窓口でお申し込みください。

学生相談室 Tel:078-411-4647

(平日10時～17時、土曜10時～12時)