### ◇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出来ます。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

± 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:078(303)1131

●ポートアイランドキャンパス (FIRST)学生相談室 開室時間 火 10:00~14:00

(隔週)10:00~13:00

金 11:00~15:00

開室時間 水 10:00~14:00

木 13:00~17:00



# 





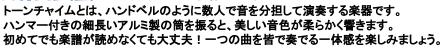


# 金曜 Re アワー (定員10名) 4限(14:40~16:10)

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*** 

### <10-11月のご案内 >

#### 10月24日(金) トーンチャイムを奏でよう





#### 10月31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。 (雨天の場合、室内で別メニューを行います。)

#### 11月14日・21日(金) 宝石石鹸を作ってみよう

最近SNSでも話題の「宝石石鹸」を作ってみませんか?お好みの色や香りをつけて エメラルドやガーネットなど美しい宝石風の石鹸作りに挑戦してみましょう。



#### 11月28日(金) 落款作り

書道作品などに押す落款を、消しゴムで作ってみませんか?落款ひとつで作品の出来栄えがランク アップします。時期が少し早いですが、クリスマスカードや年賀状にも、サイン代わりにお使いください。

【お申し込み方法】 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)

学生相談室だより No.123 2025 年10月15日

発行:甲南大学学生相談室



#### あげることと受け取ること

学生相談室カウンセラー 松本知香

ある日、1歳の子どもと遊んでいたときのこと。その子は「どうぞ」に 夢中で、大人が笑顔で石を受け取ってくれるのを楽しんでいました。 でも、大人がお返しに「どうぞ」と渡しても、子どもはきょとんとする ばかり。それを見て思ったのは、「人はまず、受け取るより先にあげる ことができるようになるのかもしれない」ということ。よく「優しくされた経験があると人にも優しくできるようになる」と聞くけれど、もしかしてこれ、順番が逆なんじゃないか。

子どもが何かをあげるとき、それは単なる物のやりとり以上の意味を持っているように感じます。たとえば、「どうぞ」とあげた物を受け取ってもらえることで、「自分の気持ちを受け取ってくれた」「自分の存在を肯定的に受け入れてくれた」「自分は相手を喜ばせることができるんだ」といった感覚が生まれるのではないでしょうか。そうした経験を通して、「自分は"いいもの"をあげられるんだ」「自分はここにいていいんだ」と感じられるようになるのかもしれません。そうして初めて、「受け取る」ことができるようになるのではないでしょうか。

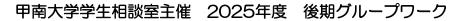
「受け取る」とは、ただ物を受け取るだけではなく、相手の心を受け取るということ。それができるようになるには、相手への信頼感が必要です。心理学では「基本的信頼感」と呼ばれたりしますが、これは「人は信頼できる」「世界は安心できる」と感じられることです。それが土台になって、気持ちを受け取ってもらえた経験があるからこそ、今度は相手の気持ちを受け取ることができるようになるのだと思います。

気を遣われるのがつらい、贈り物をもらってもうれしくない一

そんな悩みを聞くことがあります。

まずは自分から人に気配りや贈り物をしてみるのはどうでしょうか。

笑顔であなたの気持ちを受け取ってくれる 人が、きっといるはずです。



## あそび心で楽しむカラーセラピー ~優しく心に触れてみよう~

日時: 11月7日(金) 14:40~16:40

内容:1.色と感覚のおはなし

2. 好きな色・似合う色のおはなし

3. 色彩ワーク① なぐり描き

4. 色彩ワーク② 「大切な箱」

5. シェアタイム

※ワークではクレパスを使用します。

※1~4.までを4限で行います。5.は自由参加です。

場所: 18号館 講演室(3階)



#### 感性を豊かにすることは、

人と人との関係を温かなものにします。この大切な 感性を優しく育む手助けとなるものの一つが「色彩」です。 色彩を通じて自分の内側にある感情や思いを知り、 優しく心に触れる癒しの時間をお過ごしください。

~講師プロフィール~

#### レーン アーティスト、色彩講師 プールプルローズ代表

矢野文子 (ヤノアヤコ) 公益社団法人色彩検定協会 1級カラーコーディネーター 東京商工会議所 1級カラーコーディネーター【ファッション色彩】 公益社団法人色彩検定協会 認定色彩講師

日本色彩学会正会員、日本色彩教育研究会員

色彩絵画指導コンサルタント

#### 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

