

## ◇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/](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.123

リレーエッセイ 「あげることと受け取ること」  
カウンセラー 松本知香

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)

### <10-11月のご案内>

#### 10月24日(金) トーンチャイムを奏でよう

トーンチャイムとは、ハンドベルのように数人で音を分担して演奏する楽器です。ハンマー付きの細長いアルミ製の筒を振ると、美しい音色が柔らかく響きます。初めてでも楽譜が読めなくても大丈夫！一つの曲を皆で奏でる一体感を楽しみましょう。



#### 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)



## 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のでしょうか。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ない。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のでしょうか。

「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—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～

矢野文子  
(ヤノアヤコ)

アーティスト、色彩講師 プールブルローズ代表

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

