

◇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、図書の開覧・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.124

リレーエッセイ 「ノイズ・キャンセリング考」

カウンセラー 青柳 寛之

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)

<12月のご案内>

12月5日(金) 絵手紙を描こう

描いて楽しく、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う。
クリスマスカードや年賀状にしてもよいですね。



12月12日(金) クリスマス・アレンジメント

クリスマスに向けて、生花をアレンジメントしてみませんか？
自分の部屋に飾るのもよし、この時期プレゼントにしても喜ばます。



12月19日(金) クリスマス・パーティー

スポンジケーキをホイップクリームとフルーツで飾って、
完成したらパーティーの始まりです。
皆でクリスマス気分を味わいましょう！



【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)



「ノイズ・キャンセリング考」

学生相談室カウンセラー 青柳寛之

電車に乗っていると、ワイヤレスイヤホンを耳につけている人が結構いますね。

たいていは、ノイズキャンセリング機能がついています。最近ではその性能がどんどんよくなって、気持ちいいくらいに周囲の雑音が消えてくれます。雑音が消える瞬間は、自分専用の空間が立ち上がる、といったいい感覚です。

ノイズキャンセリングで行われているのは、聞くべき音(信号)と、そうでない音(ノイズ)を識別して、ノイズの音量を下げることです。同じことは、もっと高い次元で、人間の脳でも行われています。私たちは、ざわざわした食堂で、特定の相手が話している内容をつかむことができます。子どもの頃からノイズキャンセリング機器を使っていると、識別能力の発育に悪影響があるという研究もあるようです。

さて、気持ちいいくらいに雑音が消えると書きましたが、私自身の経験を振り返ると、いつもそうだとは言えないようです。まだノイズキャンセリングがなかった頃ですが、ちょっと調子が悪いことがあって、出かけると、人から「圧」のようなものを感じることがありました。そういう時は、人の声がやけに気になったものですが、おそらくその時にノイズキャンセリングがあったとしても、十分な効果はなかったでしょう。なぜか。調子が悪い時というのはネガティブな気分で守りが薄く、ちょっとしたことで響きます。つまり感度が上がっているのです。仮にノイズキャンセリングがあっても、その静かなところにさえ何かを聞き取ろうとしてしまうのです。気持ちがいいくらいに、というのは、もともと周囲がさほど気にならない場合なのだと思います。ノイズキャンセリングも気分まで変えるのは難しいようです。


音楽を聴くのが体験への足し算、ノイズキャンセリングを引き算と考えると、これは私たちにとって新しい体験です。思いのほか、心のあり方とも関係がありそうです。



学生相談室冬期開室のご案内（2025年度）

学生相談室は2025年12月24日～2026年1月4日まで冬期休室とします。

日	月	火	水	木	金	土
12月7日	8 ランチアワー	9	10 ランチアワー	11	12 金曜Reアワー	13
14	15 ランチアワー	16	17 ランチアワー	18	19 金曜Reアワー	20 授業予備日
21	22 ランチアワー	23	24 学生相談室 冬期休室	25	26	27
28	29	30	31	1月1日	2	3
4	5 ランチアワー 授業再開	6	7 ランチアワー	8	9 金曜Reアワー	10
11	12	13	14 ランチアワー	15	16 金曜Reアワー	17
18	19 ランチアワー	20 授業予備日	21 後期定期試験 開始	22	23	24
25	26	27 後期定期試験 終了	28	29	30	31

 は休室日です。

学生相談室 078-411-4647

