

◇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
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.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れます。



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付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います。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、といつてもいい感覚です。

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のことです。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も響きます。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 ランチアワー | 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 ランチアワー 授業再開 | 5 | 6 | 7 ランチアワー | 8 ランチアワー | 9 金曜Reアワー | 10 |
| 11 | 12 ランチアワー | 13 | 14 ランチアワー | 15 | 16 金曜Reアワー | 17 |
| 18 ランチアワー | 19 授業予備日 | 20 | 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

