

◇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/

学生相談室だより No.129

リレーエッセイ 「夏休みと試験勉強」

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。



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

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

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)

<7月のご案内>

7月3日(金) 切り紙アート

一枚の紙を折って、切りこみを入れて、広げると...想像もしなかった美しいシルエットが現れます。これが切り紙、日本に昔からあるクラフトワークです。今回は、切り紙でこの夏使える自分だけの"MYうちわ"を作ってみませんか?

7月10日(金) レッツ クッキング!

— 夏野菜満載! フレッシュトマトのパスタ —

旬の野菜をたっぷり使った、美味しいパスタを作ります! 野菜は、水を加えずに、仕上げますので、夏のトマトの旨みが口の中で広がりますよ!! 15分ぐらいで気軽に作れるメニューなので、一人暮らしの方、料理好きな方、食いしん坊もぜひお気軽にご参加ください!

7月17日(金) マンダラ塗り絵

線画の曼荼羅(マンダラ)に自由に色を塗る『マンダラ塗り絵』。大切なのは気負わず塗ること! 心と体が知らぬ間に癒されます。

前期の金曜Reアワーは、今月で一旦終了します。後期は、9月25日から開始予定です。

★MyKONAN・窓口・電話でお申込み下さい。
Tel:078-411-4647

七夕の笹を飾っています。短冊に願いを書きに来てください。みなさんの願いが叶いますように...



夏休みと試験勉強



学生相談室カウンセラー 松本知子

前期もいよいよ終盤になってきましたね。夏休みが待ち遠しいところでしょうが、その前に試験やレポート等が待ち構えていますね。夏休みの予定にわくわくしながら、一方でその前の試験等を考えて、焦る気持ちも出てきて揺れている状態になっているかもしれません。

図書館を利用したり、学内の勉強できるスペースを使おうと考えている学生さんも多いでしょう。

私は勉強や読書をする時に、よく長居できるカフェなどに行きます。わざわざ来たんだから、やろうと思っていたことをして帰ろうと自分に促して、気持ちを追い込むやり方です。長居できるので、他のお客さんで勉強している人もいることも多いので、その人を見て自分も負けずに頑張ろうと思うこともあります。

最近学生さんと話していて、やる気が起こる方法として、2つ聞きました。1つは、YouTuberの方が勉強する所をアップしているので、自分も合わせて一緒に勉強するそうです。もう一つは、アニメのキャラクターの勉強シーンを見て、自分も勉強するというものです。どちらも一緒に勉強するような雰囲気になり、自分もその間頑張ろうと思えるのでしょう。

私にはない発想で面白いと思いました。色々な方法がありますが、自分が集中できるやり方を見つけて、なんとか乗り切ってほしいと思います。夏休みも昨今は上回生はインターンシップや就活や卒業研究等で忙しく、何かに常に追われる気持ちが強くなっていますが、大学生の特権である本来の長期休みをなるべく堪能してくださいね。



学生相談室2026年度 夏期開室カレンダー

8月11日(火)～8月24日(月) 休室となります



日	月	火	水	木	金	土
7月19日	20	21	22	23	24	25
	ランチアワー		ランチアワー	前期試験開始		
26	27	28	29	30	31	8月1日
				前期試験予備日	前期試験予備日	
2	3	4	5	6	7	8
						臨時休室
9	10	11	12	13	14	15
		学生相談室 夏期休室				
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
			FIRST 臨時休室			
30	31	9月1日	2	3	4	5
		CUBE 臨時休室				
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
	敬老の日	国民の祝日	秋分の日		後期授業開始 金曜Reアワー	
27	28	29	30	10月1日	1	2
	ランチアワー					

☆ランチアワーは、前期は7/22(水)まで、後期は9/28(月)から開始予定です。

☆金曜Reアワーは、9/25(金)から開始予定です。