



## カウンセリングルームだより vol.52

日中はまだ暑いですが朝晩が涼しくなりましたね。

前期はお疲れさまでした。夏休みはいかがでしたか？早く大学に行って友達と会いたい方も、後期が始まるのが憂鬱な方も、一息つきたい時はいつでもカウンセリングルームにお立ち寄りください。今回は前期に行ったグループプログラムの紹介と、後期の特別講義のご案内です。

昨年（2021年度）後期から対面でのグループプログラムを再開しています。今年の前期も様々なグループプログラムを実施することができました。その一部をご紹介します。

【アトリエ・ラボ～藍染でマイハンカチを作ろう～2022.5.24】

オリジナルの素敵なハンカチが出来上がりました♪



「サポートプログラム」のタイトルで「スケジュール管理のコツ（2022.5.18）」「自分の体調を知ろう（2022.6.15）」「コミュニケーションスキルとは？（2022.7.6）」というテーマで毎月1回プログラムを行いました。



### 2022年度カウンセリングルームの サポートプログラム



カウンセリングルームでは、初対面の人と何を話したらいいかわからない、生活リズムが乱れがち、スケジュール管理がどうもまくいかない…といったみなさんのソーシャルスキルアップをサポートするプログラムを毎月1回行っています。新生活が不安、なんとなくだれ気味、就職活動が気になる、社会人になるまでにスキルを身につけたいという方大歓迎です！前期のプログラムは以下の通りです。定員は6名です。時間・場所が変更になることがあります。

日程	プログラム内容	場所	時間
5月18日(水)	スケジュール管理のコツ ～締切を守るためには？～	社交館3F 304/305	3限目 13:20～14:50
6月15日(水)	自分の体調を知ろう ～身体のサインに気づく～	社交館3F 304/305	3限目 13:20～14:50
7月6日(水)	コミュニケーションスキルとは？ ～知っておくと楽になるちょっとしたコツ～	社交館3F 304/305	3限目 13:20～14:50

どの回に申し込んでいただいても結構です。申込はカウンセリングルーム 0798-51-8541まで。詳しくはHPでも。



【マンスリープログラム～クリアソープを作ろう～2022.5.27】

紙コップを使ってせっけん作り。  
キラキラ、涼しげな作品ができました☆



【マンスリープログラム～マスクスプレー作り～2022.6.24】

アロマオイルを使ってスプレー作り。  
マスクにと吹きかけてリフレッシュです。



【アトリエ・ラボ～マンダラアートを試みよう  
～2022.7.15】

参加者とスタッフの作品です。  
白いペンで黒い紙に自由に描きました。



後期には10月31日に外部講師をお招きしての特別講義を予定しています。

## 2022年度カウンセリングルーム主催☆特別講義

「マインドフルネス」という言葉をご存じでしょうか。今回の特別講義は、臨床ソーシャルワークの立場からトラウマ被害者の理解と支援のあり方を長年研究してこられた池埜 聡先生にお越しいただき、日本文化に根ざす癒しのメソッドと「マインドフルネス」（今、この瞬間を生きる自己の気づき）との関係について、簡単なワークも取り入れながらお話いただきます。多数のご参加をお待ちしております。

### “マインドフルネス”を始めてみませんか？

日時：10月31日（月）13:20-15:00 場所：L-24（文学館2階）

講師：池埜 聡（いけの さとし）関西学院大学人間福祉学部教授／  
日本マインドフルネス学会理事

対象：本学学生・保護者・大学教職員 参加費：無料



講師紹介：池埜 聡（いけのさとし）

神戸生まれ。カリフォルニア大学ロサンゼルス校（UCLA）大学院社会福祉学研究科博士課程修了（Ph.D.）。現在、関西学院大学人間福祉学部教授。専門は臨床ソーシャルワーク、トラウマ学、マインドフルネス。2018年、UCLA 認定マインドフルネス指導者資格を取得。法務省矯正局「女子少年院マインドフルネス・プログラム」講師。著書として『福祉職・介護職のためのマインドフルネス』2017年（単著）中央法規出版など。

この特別講義は対面で行います。申込方法などの詳細についてはこちら

【お問合せ先】神戸女学院大学カウンセリングルーム

Tel. 0798-51-8541 受付時間：9:30～17:00（月～金）



後期も手芸やクッキング、キャリアについて考えるプログラムなど、たくさん企画しています。どうぞお気軽にご参加ください。詳細はウェブサイト随時アップします。



↑特別講義の申し込みはこちら

カウンセリングルーム TEL 0798-51-8541

受付時間 月～金 10:00～16:00

状況により変更になることがあります。

Universal Passport から予約できます。

<https://kclip.kobe-c.ac.jp/up/faces/login/Com00501A.jsp>

詳しくはウェブサイトをご覧ください。

<https://www.kobe-c.ac.jp/gakuso/index.htm>

