



ローズヒップ

## こんにちは カウンセリングルームです

こんにちは。カウンセリングルームです。

連休をはさみ、リフレッシュできた方、またリセットされてしまい大学に行くのがめんどろになったり、体調を崩してしまっただ方もあるかもしれません。

5月から感染症対策も大きく変わり、解放されたことで楽になったこともたくさんありますが、変化に戸惑うこともあるのではないのでしょうか。

生活の変化、新しい人間関係など環境の変化にはストレスがともないます。

皆さんは何となくしんどいとか気分が落ちてやる気がしないなど感じた時はどう対処してますか？

友達と遊ぶ、ゲームをする、“推し”を見る、ハーブティーを楽しむ、お風呂に入る、寝る…いろんな方法があると思います。体を動かしたり、好きなことをしたり、自分ができそうなストレス解消法をできるだけたくさん考えてみましょう。

少ししんどいと感じた時、早めに試してみてください。ほんの少しでも元気になれると動き出せることもあるかもしれません。

それでもうまくいかないと感じた時は誰かに話してみるのも一つです。話せる人が見つからない時はカウンセリングルームを思い出してください。どんな小さなことでもお話をお聴きし、カウンセラーも一緒に考えます。

**こんなサイトもあります。どうしよう…と迷ったときは参考にしてみてください。**

【まもろうよこころ（電話相談・SNS 相談）】

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

【若者を支えるメンタルヘルスサイト】

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>

## 新しいカウンセラーを紹介します♥

こんにちは！

4月からカウンセラーとして月・水・金曜日に来ています、柴田 佐代子です。

キャンパスの素敵な自然と雰囲気に癒されながら通っています。

私もかつて学生として神戸女学院に通っていましたが、その頃には素通りしていたことが、今となっては、とても特別なことだったり、大事なことだったんだなあと思い返しながら過ごしています。今は良く思えたり、悪く思えることも、少し時間が経ったり、視点が変わると、違って見えることがあります。春は変化の大きい季節ですが、ご自身の感じたことを大切に、キャンパスライフを一緒に過ごしていきましょう。

グループワークも担当していますので、是非のぞきに來てください。



## 気分転換にできるようなプログラムもあります♥

カウンセリングルームでは、学生のみなさんがグループ活動を通して楽しんでいただける様々な企画を用意しています。アトリエ・ラボでは、創作活動を通して、楽しみながら自由に自分を表現することができます。サポートプログラムは、学生生活における困りごとや苦手なことのスキルアップに役立つようなプログラム、マンスリープログラムでは、月に一度のお楽しみ企画を用意しています。

前期の予定は下記のとおりです。各プログラム前には、食堂や学内の掲示板、ホームページでお知らせしますので、事前にお申込みの上ご参加くださいね。

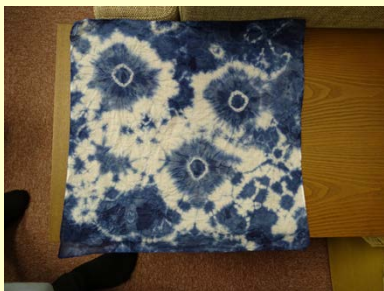
### ★ 2023年度前期 グループプログラム（予定） ★

日程	プログラム内容	場所	時間
5月17日(水)	サポートプログラム ゲームをしよう！～カードゲーム・ボードゲーム～	社交館3F 304/305	3限目 13:20～14:50
30日(火)	アトリエ・ラボ 藍染め	社交館3F 304/305	3限目 13:20～14:50
6月2日(金)	マンスリープログラム 手打ちうどん作り	社交館3F 301	3限目 13:20～14:50
14日(水)	サポートプログラム 私にはどんな仕事に向いている？～職業興味適性検査とは～	社交館3F 304/305	3、4限目 13:20～16:30
20日(火)	アトリエ・ラボ クリアソープを作ろう	社交館3F 304/305	3限目 13:20～14:50
30日(金)	マンスリープログラム アロマセラピー入門 vol.1	社交館3F 304/305	3限目 14:00～15:30
7月5日(水)	サポートプログラム コミュニケーションスキルを学ぼう	社交館3F 304/305	3、4限目 13:20～16:30

## 昨年度行ったグループワークのご紹介

【 アトリエ・ラボ 藍染 2022.5.24 】

藍染めでオリジナルのハンカチを作ってみました！



【 マンスリープログラム クリア石鹼 2022.5.13 】

お菓子のようにきれいで、かわいい石鹼が作れました！



イラストのハーブの効能

ローズヒップ：ビタミンCが豊富

ミント：殺菌、抗炎症、解熱作用



ミント

カウンセリングルーム TEL 0798-51-8541

受付時間 月～金 9:30～17:00

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.html>