



カウンセリングルームだより Vol.55

秋深き 隣は何を する人ぞ

10月になり、秋の気配が感じられるようになりましたね。表題の俳句は松尾芭蕉が旅の途中で病に倒れ、身体が思い通りにならないもどかしさや寂寥感を詠んだ句として有名なものですが、みなさんは秋の夜長をどんなふうに過ごしていますか？秋は、小説や映画など、物語に没頭したくなる時季ですよ。最近映画化された人気の漫画*の中に、主人公が傷ついた少女に「人は弱くて壊れやすく 病むことも倒れることもある それ当たり前だと（中略）誰もが思えたらいい」というセリフがあります。日本では総じて「弱いことはよくないこと もっと強くならなければ」と思われる節があります。でも、ここはもともと繊細で傷つきやすいもの。それを誰もが認められたらもっとみんなが生きやすい世の中になるのに、相談したりカウンセリングを受けたりすることが当たり前になるとみんながほんの少しだけ優しくなれるのにね、というふうに語りかけるシーンでとてもここにしみました。あなたの一推しの物語はなんですか？誰かに語りたくなったらどうぞカウンセリングルームにきてくださいね！

10/2～10/6はティーアワーもやっています。お待ちしております♡(A)

※田村由美「ミステリと言う勿れ」flowers フラワーコミックス α 第4巻 小学館



●特別講義のお知らせ

2023年11月17日(金)に外部講師をお招きして、特別講義を行います。

キャンパスライフとカウンセリング

日時：2023年11月17日(金) 14:00 - 15:30
場所：文学館 L-28 に変更になりました

講師：實藤聡子（じつふじそうこ）氏

佛教大学学生相談センター専任職員カウンセラー

1991年 神戸女学院大学文学部総合文化学科卒業 1992年甲南大学大学院人文
学研究科応用社会学専攻修士課程入学 臨床心理士 公認心理師

対象：本学学生・学生のご家族・大学関係者 参加費：無料

参加申し込みはこちらのQRコードから→

申込みフォームにログインする際には以下を入力してください。

ユーザーID：lecture パスワード：1117





ストレスとの上手な付き合い方



大学生活では、勉強、友人関係、サークル活動など楽しいことはたくさんありますが、同時に様々なストレスを感じることもあります。ストレスはパフォーマンスを上げてくれることにも役立ちますが、過剰になると身体や心の調子を崩してしまうこともあります。こうした日々のストレスに気づき、対処することをストレスマネジメントといいます。今回はこのストレスマネジメントを通して、ストレスと上手く付き合うためのヒントをご紹介します。

○ストレスって何？ ～ストレスのメカニズム～

ストレスというのは、ストレス要因とストレス反応に分けて考えることができます。今あなたに負荷をかけていることがストレス要因、それによって心や身体に出てくる様々な症状がストレス反応です。このストレス反応は、あなたにストレスがかかっているというサインでもあります。まずは、自分にストレスがかかっていることに気づくことが大切です。



○ストレス対処

ストレス要因を解決したいなら・・・

- ・問題を解決するために何をすればよいのか考え、実際に行動してみる
- ・誰かに相談して助言をもらう
- ・解決するために誰かに手伝ってもらう など

ストレス要因によるしんどい気持ちを緩和したいなら・・・

- ・信頼できる人に話をきいてもらう
- ・考え方を工夫する（ストレスに対するあなたの捉え方を修正してみることで、ストレスを軽減できることがあります）
- ・ストレスに感じていることから距離を置く など

○ストレス解消 ～自分なりのストレス解消法を身に付けておきましょう

- ・リラクゼーション
（ヨガ、アロマ、ストレッチなど体をリラックスさせることで心もリラックス）
- ・友人と会う ・趣味を楽しむ
- ・運動やスポーツをする ・旅行に行く
- ・自然に触れ合うなど



今回ご紹介した以外にもストレスの対処方法、解消法はいろいろあります。自分ひとりではどうしていいかわからない時は、お気軽にカウンセリングルームにご相談ください。



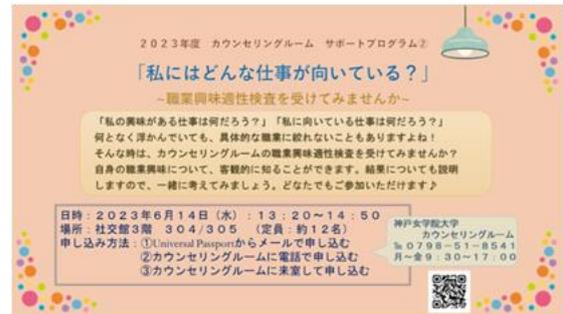


2023 年度 前期行ったグループプログラムの中身を一部ご紹介します♪

- サポートプログラム: ソーシャル・スキルアップを応援する内容になっています。

6 月 「私にはどんな仕事に向いている？」

職業興味適性検査を受けて、自身の職業興味や適性を知り、皆で話し合いました。
納得の結果が出た様子でした♪



- マンスリープログラム: ものづくりを楽しんだりリラクゼーションできるようなラインナップになっています。

6 月 「手打ちうどんを作ろう！」

お天気が悪い中でしたが、うどん作りに挑戦！
夏の湿気と戦いながら、美味しいうどんが
作れました。生地感触、自分で作ったうどんの味、
いつもと違う体験ができたかな？



- アトリエ・ラボ: アートな作品作りを通して、気持ちを感じてみるプログラムになっています。

5 月 「藍染でマイハンカチを作ろう」

学内で本格的な藍染に挑戦！
染め上がりを想像し、絞って染色。
出来上がった作品を参加者同士で
眺めて、感想を言い合いました♪
どうだったかな～？



後期も引き続き、様々なプログラムを用意しています♥ぜひご参加くださいね♪





●2023 年度後期グループプログラムのご案内(予定)

時間や場所が変更になることがあります。ウェブサイトを確認してからお申込みください。

日程	プログラム名	場所	時間
10月2～6日	ティーアワー	サロン室	13:00-15:00
10月13日(金)	M.P.③アロマスプレーを作ろう	社交館 3 階 304/305	14:00-15:30
10月18日(水)	SP.④私にはどんな仕事に向いている?	304/305	13:20-14:50
10月24日(火)	AL.③藍染でマイハンカチを作ろう	304/305	13:20-14:50
11月8日(水)	S.P.⑤ストレスマネジメント	304/305	13:20-14:50
11月17日(金)	特別講義「キャンパスライフと カウンセリング」實藤聡子氏	文学館 L-28	14:00-15:30
11月21日(火)	AL.④かぎ針編みをしよう	304/305	13:20-14:50
12月1日(金)	M.P.④ステンドグラスクッキー	304/305/307	13:30-15:30
12月6日(水)	S.P.⑥生活リズムを整えよう	304/305	13:20-14:50
12月12日(火)	AL.⑤キャンドル作り	304/305	13:20-14:50
2024年1月12日(金)	M.P.⑤白玉団子とおぜんざい	304/305	13:30-14:30

M.P.・・・マンスリープログラム:アロマやクッキーなどものづくりを楽しむプログラム

S.P.・・・サポートプログラム:ソーシャルスキルアップや自己分析を行うプログラム

AL.・・・アトリエ・ラボ:アートな作品作りを通して自己表現を体験するプログラム

●実態調査にご協力をお願いします

学生生活実態調査にご協力ください!

以下のとおり本学学生全員を対象に学生生活実態調査を行っています。

10～15分程度で回答できますので是非ご協力ください。

・実施期間:2023年9月8日(金)～11月30日(木)いつでもOK

・実施方法:WEB アンケート(スマホ・PC どちらでも回答可)

・アンケートフォームの URL および QR コード↓→

[https://rsch.jp/eqt6/?kobe kobe-college2023](https://rsch.jp/eqt6/?kobe%20kobe-college2023)

回答は無記名なので個人が特定されることはありません。

みなさんの学生生活がより充実したものになるための支援の
資料として活かされます。



カウンセリングルームだより Vol.55

発行:神戸女学院大学 カウンセリングルーム 発行日:2023.10.3.

TEL 0798-51-8541 月～金 10:00-17:00

詳しくはこちら <https://www.kobe-c.ac.jp/gakuso/index.html>

