

カウンセリングルームだより Vol.56

2024年4月

満開の桜の景色も終わりをつけ、新緑が眩しい季節となりました。新学期が始まり、新しい授業、友人や先生との出会いなど、春は生活環境も変化します。何をしようかとワクワクする気持ちが出てくる一方で、変化が大きいこの時期は気疲れも多く、思いのほか疲れがたまりやすかったりします。最初から頑張りすぎないことも大切です。やりたことがいろいろあるかもしれませんが、まずは自分のキャパやペースを考え、新しい生活に慣れていくことから始めましょう。




たとえば、①予定を詰め込み過ぎない

②休む時間や睡眠時間を確保する

③夜更かしや朝寝坊は避け、生活のリズムを整える など

シンプルに基本的な生活を整えることは、心と体の調子を整えるのに役立ちます。それでも「新しい生活に馴染めない」、「疲れてしまった」という時は気軽にカウンセリングルームを訪ねてみてくださいね。





2024 年度前期のグループプログラム（予定）

日程	プログラム内容	場所	時間
4月22日～ 26日 月～金	ティーアワー カウンセラーとおしゃべり 性格テスト・職業テスト	カウンセリング ルーム サロン室	13:00～15:00 予約不要！
5月15日(水)	サポートプログラム① 変化を乗り越える方法 ～入学・進級・就活に向けて～ 定員: 10名	社交館3階 304/305	3限目 13:20～14:50 要予約
5月21日(火)	アトリエ・ラボ① 染物のお話と小さな染物体験 定員: 10名	社交館3階 304/305	3限目 13:20～14:50 要予約
5月31日(金)	マンスリープログラム① こねないパンを作ってみよう 定員: 10名	社交館3階 304/305	お昼休み～3限目 13:30～14:50 要予約

日程	プログラム内容	場所	時間
6月5日(水)	サポートプログラム② かき氷を作ろう(ランチアワー)	カウンセリング ルーム サロン室	お昼休み～3限目 12:30～14:30 予約不要！
6月11日(火)	アトリエ・ラボ② 藍染体験してみよう 定員: 3名	カウンセリング ルーム サロン室	3限目 13:20～14:50 要予約
6月21日(金)	マンスリープログラム② アロマスプレーを作ってみよう 定員: 10名	社交館3階 304/305	3限目 14:00～15:30 要予約
7月3日(水)	サポートプログラム③ 学生生活の過ごし方(仮題) 定員: 10名	社交館3階 304/305	3限目 13:20～14:50 要予約



新しいスタッフを紹介します



はじめまして。

この4月からカウンセリングルームのカウンセラーに加わりました、松岡一美（まつおか ひとみ）と申します。月曜日と水曜日を担当します。どうぞよろしくお願いいたします。

4月は、新たな出会いへの期待とともに、環境がかわり困り事を抱えることも多いのではないのでしょうか。私もそのうちの一人ですが、困ったとき、皆さんはどうしていますか？

安心できる人に話を聞いてもらうと、不安やイライラが落ち着きます。学生生活のコツや役立つ情報を得ることで、問題に取り組みやすくなりますよね。誰かに話を聞いてもらうことだけでも、冷静に考えられ解決への糸口が見つかるかもしれません。

このような有形無形の助けのことをソーシャルサポートと呼ぶのですが、自分で問題を解決することが難しいときに、困っていると伝えることは特別なことではありません。大学生のこの時期に、必要なとき適切な人を頼る力を伸ばしておきましょう。

人とつながるのが苦手で、頼る相手が身近になくて、という人もおられるでしょう。遠慮なくカウンセリングルームをのぞいてみてください。皆さんがより豊かな学生生活を送れるようお手伝いができればと思っています。



学生生活アンケートにご協力ください

現在、本学学生全員を対象に学生生活アンケートを行っています
ぜひ回答にご協力ください！（10分程度で回答できます）

- ・ 実施期間：4月1日（月）～6月30日（日）
- ・ 実施場所：WEBアンケート（スマホ・PCどちらも回答可）
- ・ アンケートフォームのURLおよびQRコード：
<https://rsch.jp/eqt6/?kobe-college2024>

- ◆ 回答結果を調査の目的以外で使用することはありません
- ◆ 回答は無記名のため、個人を特定されることはありません
- ◆ データは適切に保管され、保管期間後は消去されます
- ◆ 回答は任意です。また、回答しないことで不利益を被ることはありません

ご回答いただいた情報は、学生の皆さんがよりよい学校生活を送るための貴重な資料として活かされます

QRコードはこちら！



ご協力
お願いします！



お問い合わせ先：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 月～金 9:30-17:00

神戸女学院 150周年記念

カウンセリングルーム40周年記念特別講演会 現代の思春期・青年期の心理臨床 ーネットやサブカルチャーの意味を考えるー

日時:2024年8月5日(月)14:00-15:30

場所:エミリー・ホワイト・スミス記念講堂

講師:岩宮恵子教授(島根大学)

参加料:無料(事前申し込み制) 対象:どなたでもご参加いただけます

神戸女学院は2025年に創立150周年を迎えます。大学のカウンセリングルーム(学生相談室)は1986年に設立され、2024年度には設立40周年を迎えます。

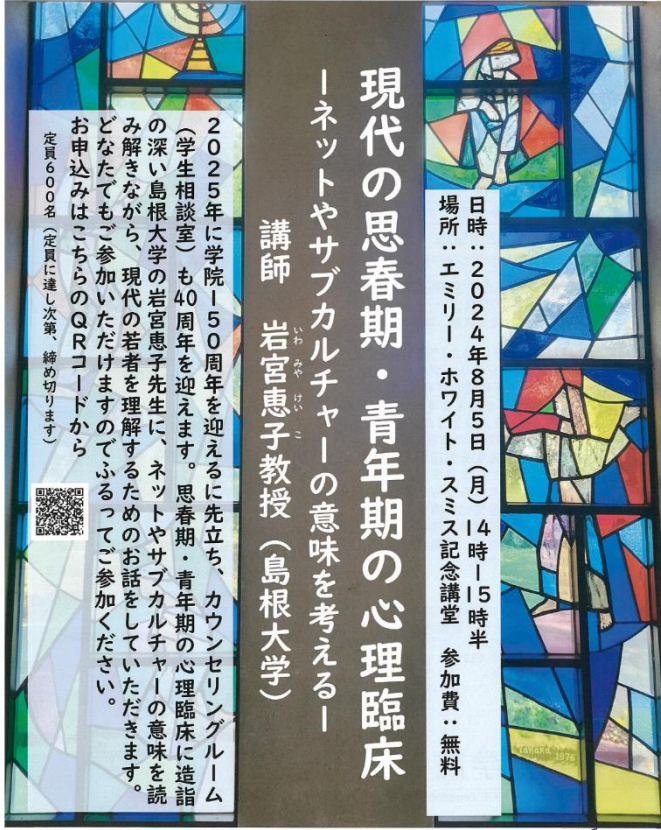
本学は学生相談を通じて、一人ひとりの成長を見守ってきました。

40周年の節目の年に、島根大学の岩宮恵子先生をお招きし、特別講演会をおこなうことになりました。

思春期・青年期の心理臨床に造詣の深い島根大学の岩宮恵子先生に、ネットやサブカルチャーの意味を読み解きながら、現代の若者を理解するためのお話をしていただきます。

大学関係者や保護者の方々のみならず、サブカルチャーや現代の若者文化に興味をお持ちの方、また思春期青年期の心理にご興味がおありの方、高校生の方、近隣の方など、お気軽にお越しください。

神戸女学院150周年 カウンセリングルーム40周年記念特別講演会



現代の思春期・青年期の心理臨床
ーネットやサブカルチャーの意味を考えるー

講師 岩宮恵子教授(島根大学)

2025年に学院150周年を迎えるに先立ち、カウンセリングルーム(学生相談室)も40周年を迎えます。思春期・青年期の心理臨床に造詣の深い島根大学の岩宮恵子先生に、ネットやサブカルチャーの意味を読み解きながら、現代の若者を理解するためのお話をしていただきます。どなたでもご参加いただけますので、お話をしたい方、ぜひご参加ください。

お申込みはこちらのQRコードから
定員600名(定員に達し次第、締め切ります)

日時...2024年8月5日(月)14時15時半
場所...エミリー・ホワイト・スミス記念講堂 参加費...無料

お問い合わせ:神戸女学院大学カウンセリングルーム
電話:0798-51-8541(月~金10:00-17:00)
<https://www.kobe-c.ac.jp/gakuso/>

150th
Bridging Generations
神戸女学院大学 KOBENYU DAIGAKU

カウンセリングルームだより Vol.56

発行:神戸女学院大学 カウンセリングルーム 発行日:2024.4.22.

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>