



## カウンセリングルームだより vol.57 2024年10月

### 神戸女学院創立150周年・カウンセリングルーム設立40周年記念特別講演会が行われました！

こんにちは。カウンセリングルームです。

2024年8月5日(月)14:00-15:30、神戸女学院創立150周年・カウンセリングルーム設立40周年記念特別講演会がエミリー・ホワイト・スミス記念講堂にて行われました。中野敬一学長の挨拶に引き続き、石谷真一カウンセリングルームディレクターの司会のもと、島根大学人間科学部教授の岩宮恵子先生に「現代の思春期・青年期の心理臨床—ネットやサブカルチャーの意味を考える—」についてお話いただきました。現代の若者の人間関係の特徴や、推し活の宗教性、SNSは大人にとっても思春期心性を刺激するものであることなどについて、事例をあげながら興味深くお話しいただき、聴衆は熱心に聴きっていました。平日の午後、しかも急な雷雨に見舞われたにもかかわらず、145名の参加者を迎え、好評のうちに終えることができました。

ご参加いただいた皆様、ご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。



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  
— ネットやサブカルチャーの意味を考える —

講師 岩宮恵子教授 (島根大学)

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

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ふるってご参加ください。お申込みはこちらのQRコードから

お問合せ: 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/>



## ～心地よい眠りにつくためのコツ～

朝夕の風が気持ちよく感じる季節になりました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。

今年の夏は、厳しい暑さが続き寝苦しい夜も多かったですね。睡眠はこころとからだの調子を整えるためにとても大切です。皆さんの睡眠事情はいかがでしたか？

さて、長期休暇や連休の間に、昼夜逆転、遅寝遅起きの習慣がついてしまったという人はいませんか？後期の授業が始まり、「朝起きられるか心配…」という人もいるかもしれません。そこで、生活リズムを整え、『心地よい眠りにつくためのコツ!』をご紹介します。

### 心地よい眠りにつくためには・・・

- 午前中に太陽の光を浴び、夜は照明を暗くして過ごしましょう。
- 適度に運動し、ほどよい肉体疲労を作ってみましょう。運動のタイミングは、夕方から夜、就寝の3時間前がよいと言われています。
- 快眠のためには、就寝前に一時的に体温を上げることがポイントです。寝つきをよくするためには、入浴を就寝2～3時間前に終えておくところがよいようです。寝る直前の入浴は、深い睡眠をとるにはよいのですが、寝つきを悪くしてしまうかもしれないので気をつけましょう。
- 規則的に食事をとりましょう。

(参考:厚生労働省, “生活習慣病予防のための健康情報サイト-快眠と生活習慣”)

### 「遅寝遅起き」から睡眠リズムを整えるために・・・

- 朝、起きる時間を一定にするところから始めてみましょう。「遅寝早起き」からの「早寝早起き」へ。
- 眠たい時は昼寝を有効活用しましょう。お昼寝は、「午後3時まで」に20分以内がポイントです。
- 週末の寝ダメは避けましょう。平日も週末も同じ生活リズムで過ごしてみてください。

考え事が頭に浮かんできて眠りにくい時には、カウンセリングルームで考えていることを言葉にし、整理してみるのもよいかもしれません。

秋の夜長には、自分の心地よいと感じる音や香りをお部屋にプラスして、ゆったりリラックスして過ごしていきましょう。

## 2024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 「かき氷を一緒に作って食べませんか」

お昼休みの時間にサロン室を開放♪

みんなでかき氷を作って食べました。一人で来た人も、お友達と来た人もいて、あっという間にサロン室が満員に。また来年もしたいですね！



- マンスリープログラム: 一緒にクッキングしたり、リラックスできるようなラインナップになっています。

### 6月 「こねないパンを作ろう！」

ボールに材料を入れて、混ぜて、少しこねるだけ。発酵も電子レンジで数十秒！手軽に美味しい焼き立てパンが出来ました。キッチンにいい香りが漂い、幸せな気持ちになりましたね♪



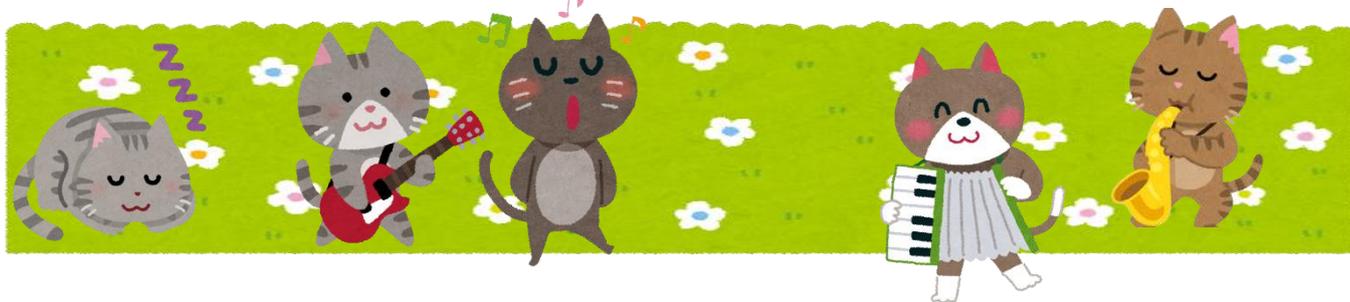
- アトリエ・ラボ: アートな作品作りを通して、気持ちを感じてみるプログラムになっています。

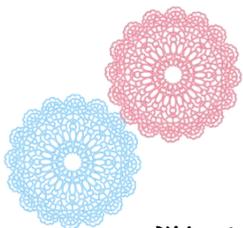
### 5月 「簡単な型染で、オリジナル巾着を作ろう！」

初めての試みで、ステンシル(型紙越しに塗料を転写すること)を巾着に施してみました♪様々な色や型紙で、みんな熱中して制作していました！

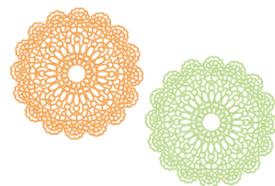


後期も引き続き、様々なプログラムを用意しています♥ぜひご参加くださいね♪





## 2024年度 後期プログラムのご案内 (予定)



カウンセリングルームでは、様々なプログラムを企画しています。

詳細は、開催日近くにwebサイトやポスターで公開します。ぜひご参加ください♪

※ 場所や日時等が変更になることがあります。詳細についてはカウンセリングルームにご確認ください。

日程	プログラム名	場所	時間
10月7日(月) ～ 10月11日(金)	「ティーアワー」 (時間内であれば、入退室自由!) カウンセラーとおしゃべりをしたり、性格テストや 職業テストができます☆	サロン室 (社交館1階カウンセリ ングルーム横のお部屋)	期間内の毎日 13:00～ 15:00
10月18日(金)	「スマホで女学院を 撮ってみませんか? (仮)」 スマホで学内写真を撮ろう♪	304/305	14:00～ 15:30
10月29日(火)	「編み物 or 刺繍をしてみよう」 編み物か刺繍をします★	304/305	13:20～ 14:50
11月13日(水)	「リラックスに関するプログラム」 リラックスに関するレクチャーを予定	304/305	13:20～ 14:50
11月26日(火)	「アロマワックスバーを作ってみよう」 アロマワックスバーを作ります♡	304/305	13:20～ 14:50
12月4日(水)	「ブラウニーを一緒に作ってみよう」 簡単なお菓子作り♪	304/305/307	13:20～ 14:50
12月13日(金)	「ホットチョコレートを作って飲もう」 (時間内であれば、入退室自由!) ホットチョコレートで温まろう♡	サロン室 (社交館1階カウンセリ ングルーム横のお部屋)	12:30～ 14:30
12月17日(火)	「トロッケンクランツを作ってみよう」 クリスマスらしいクラフト作り☆彡	304/305	13:20～ 14:50
2025年 1月10日(金)	「白玉だんごとおぜんざいを 作ってみよう」 簡単クッキング!	304/305/307	13:30～ 15:00

カウンセリングルームだより Vol.57

発行:神戸女学院大学 カウンセリングルーム 発行日:2024.10.2.

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>

