カウンセリングルームだより　Vol.61

2026.10.

こんにちは♫カウンセリングルームからのお便りです！

作ってみよう！「あなたのお助けマップ」

先月は、台風による大雨など大きな災害が続きました。災害や困難にさらされた時には、多くの人がストレスを経験します。困った時、誰かに相談したり、手伝ってもらったり、社会における人とのつながりの中でもたらされる、精神的・物質的な支援のことをソーシャルサポートと呼びます。ソーシャルサポートはあなたのストレスを和らげ、ストレス対処方法としてとても大切です。この機会にあなたのソーシャルサポート「お助けマップ」を作成してみませんか。

① 準備

★適当な大きさの白紙を用意します。

★横長に置いて中心に「わたし」と書いて〇で囲んでください。

★縦横に分割線を引いて４つのコーナーに分割します。

★左上のコーナーから「家族」「友人」「大学」「地域など」と見出しを書き入れてください。

② マップ作り

★それぞれのコーナーに、「自分が困った時に、相談できる・助けになる（利用・活用できる）ひとや機関」を書き入れてください。

★「どんな時にでも相談できる」とか「すごく頼りになる」というところでなくても、問題によって利用できるものは、どんどん書き入れましょう。

③ 「お助けマップ」の例



[応用編]具体的な「困りごと」を設定して作成してみましょう。

2026年度前期に開催したグループプログラム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「-パーソナルアイデンティティ-自分らしさを色から知ろう」パーソナルカラーを知ることは自分の見せ方を知ること！大井先生の実演に参加者はくぎ付けになりました♪



● **マンスリープログラム**：一緒にクッキングするなどリラックスできるようなラインナップになっています。

5 月「米粉のスノーボールクッキーを一緒に作りませんか」米粉を使ってスノーボールクッキーを作りました。試食会では和気あいあいでお話もはずみ楽しそうでしたね！



● **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。

6 月「藍染めでマイハンカチを作ってみませんか」本格的な藍染に挑戦！思い描いたデザインを想像して、自分で絞って染色しました。布が緑色から藍色に変化する様子も興味深いですね。



新しいスタッフを紹介します♪

水・木曜日　　小川佐知恵



今年度からテスト調査を担当しています、小川です。「学生生活アンケート」の実施とデータ集計、カウンセリングルームのホームページの更新などを行っています。学内で「学生生活アンケート」のポスターを見かけたら、ぜひご協力をお願いします。みなさんとカウンセリングルームを繋ぐお手伝いができれば嬉しいです。

火曜日　　西河友則子カウンセラー

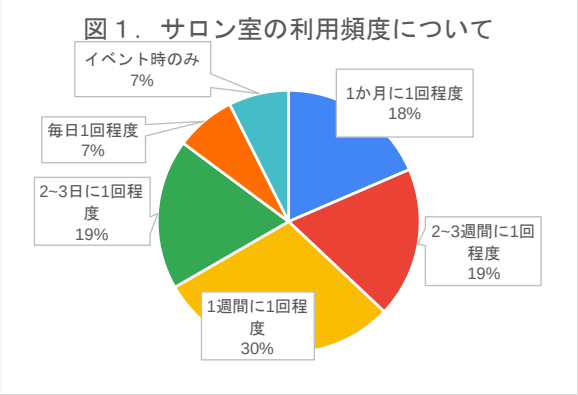


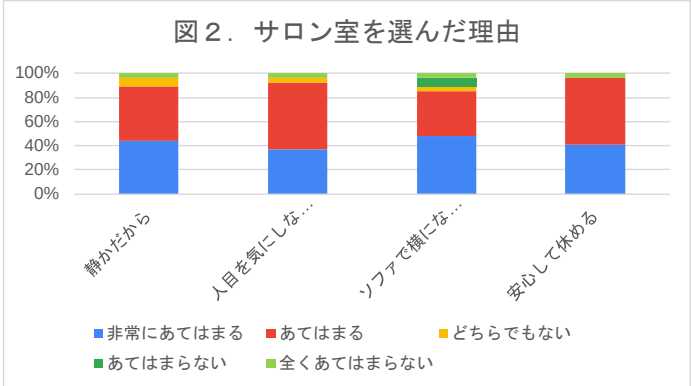
私の趣味は茶道なのですが最近はもっぱらディズニー推しです。大学生活ではいろいろなことに出会うと思います。大学でのこと、友達や家族とのこと、そして自分自身のことなど、困ったことや気がかりなことなどいつでもお話に来てください。うまく言葉にできなくても構いません。一緒にゆっくり考えましょう。

◆居場所アンケート報告◆

サロン室利用に関するアンケートにご協力ありがとうございました！

2025 年 11 月 6 日から 12 月 24 日にかけて、カウンセリングルームに併設されているサロン室がどのように利用されているかについて、実際にサロン室を利用している学生さんを対象に調査しました。その結果 27 名から回答があり、サロン室を 1 週間に 1 回程度利用する人が 29.6%と最も多く（図 1）、1 回の滞在時間については 1 時間程度が 59.3%と最も多いことがわかりました。サロン室を選んだ理由としては、「安心して休める」「人目を気にしなくていい」「静かだから」「ソファで横になってくつろげる」などが上位を占めており（図 2）、「休んだりくつろいだりするため」を目的に利用している方の 92.6%の方が満足しているという結果が得られました。これからも学生のみなさんが安心してくつろげる居場所としてサロン室をつかっていただけたらと思います。ご協力いただきありがとうございました！





2026 年度後期　グループプログラムのご案内（予定）

詳細は、開催日近くに web サイトやポスターでお知らせします。ぜひご参加ください！

※日時・内容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	定員	場所	時間
10 月 5 日(月) ～ 10 月 9 日(金)	「ティーアワー」 （時間内であれば、入退室自由！） 何種類か紅茶を淹れて香りや味を楽しみませんか。 おしゃべりをしたりできます☆	なし	サロン室 （社交館 1 階 カウンセリン グルーム横）	期間内の毎日 13:00～15:00
10 月 30 日 （金）	特別講義　「AI に相談する ～リスクを理解して上手に活用しよう～」	80 名	後日案内 します	14:00～15:30
11 月 17 日 （火）	「セラピードッグとふれあってみませんか」 大好評のセラピードッグとのふれあい体験	30 名	サロン室	① 12:35～13:05 ② 13:10～13:40
11 月 20 日 （金）		30 名	サロン室	③ 13:05～13:35 ④ 13:40～14:10
12 月 1 日(火)	「キャンドルを作ってみませんか」 ★キャンドルを作ります★	4 名	304/305	13:20～14:50
12 月 18 日 （金）	「ティラミスを一緒に作りませんか」 簡単なお菓子作り♪	6 名	後日案内 します	13:30～15:00
2027 年 1 月 13 日(水)	「いちご大福を一緒に作りませんか」 簡単なお菓子作り第 2 弾　♡♡	6 名	304/305	13:20～14:50

◆特別講義のお知らせ◆

「AI に相談する～リスクを理解して上手に活用しよう～」

外部から講師をお招きして、特別講義を行います。

日時：2026 年 10 月 30 日（金）3 限目　14:00～15:30

講師：杉原　保史（すぎはら　やすし）先生

京都大学学生総合機構　学生相談部門長（教授）

対象：本学学生・本学学生のご家族・大学教職員

参加費：無料　　申込み：10 月 23 日（金）までに QR コードから→



杉原保史先生

最近は AI に相談している学生さんも多いと思います。AI に相談することに実際どのようなリスクがあるか、そのリスクを回避するためにどのような使い方をしたらいいか、さらに、悩みを相談するときにどんな使い方があるか、といったことについてお話していただきます。皆さまのご参加をお待ちしています。

申込はこちら

カウンセリングルームだより Vol.61

発行：神戸女学院大学 カウンセリングルーム　発行日：2026.10.1

TEL 0798-51-8541 受付：月～金 9:30-17:00

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