

カウンセリングルーム☆これからのプログラム

マンスリープログラムのご案内

6月

15日(金) パン作りに挑戦!

申込時期が来たらポスターを張り出します。
時間等確認の上お申し込みください



6日(金) 浴衣着付け教室

11日(水) アロマセラピー入門 vol.1

2018年度 カウンセリングルーム主催 春の特別講義

**ちょっと待って! ケータイ・スマホ
～ネット依存のメカニズムと回復について～**

講師: 竹内和雄 (兵庫県立大学准教授)

日時: 2018年6月1日(金) 14:00~15:30 (3限目)

場所: ホルブルック301教室

詳しくはコチラ→



参加費無料 皆様のご参加をお待ちしております

カウンセリングルーム 受付時間 月~金 9:30~17:00

電話(直通) 0798-51-8541

カウンセリングルームだより

Vol.37

目次：

コラム

新しいカウンセラーを
ご紹介します♪

これからのプログラム

こんにちは♪カウンセリングルームです★

2

新年度が始まってしばらくが過ぎました。

3

大学生活や新しいカリキュラムには馴れましたか？
最初は張り切っていても、ゴールデンウィークを過ぎた頃に、疲れが出てくることがあります。

4

疲れの出方は人それぞれ、さまざまですが、体調に不調が出る場合は、風邪かな？という体調不良から、頭痛、不眠、食欲不振などがよくサインとして挙げられます。今年の春は特に気温の寒暖差が厳しくて季節が安定しませんから、なかなか本調子にならない、という方もおられるかもしれませんね。

また、「やる気がでない」「ちょっとしたことでへこむ」「気持ちの切り替えができない」といった「こころの不調」も疲れの症状かもしれません。

→次のページに続く。



→自分ではどうもうまく切り替えができない…そんな時はどうぞカウンセリングルームにお越しください。どんなことからでもカウンセラーに少し話してみることで、気持ちが落ち着くかもしれません。カウンセリングルームでは随時、ご相談を受け付けています。カウンセリングのほか、いろいろなプログラムも実施しています。ちょっと気分転換したいな、という方はプログラムに参加してみてくださいね。

詳しくはホームページ、ポスターなどをご覧ください♪



マンスリープログラム報告



本年度第一回目のマンスリープログラムは「簡単レシピでお昼ごはん♪」でした♡“野菜をたくさん食べよう!”というテーマでお料理をしました。他の学部、学年の人と交流する機会になりました☆彡

これからもいろいろと企画しています。どうぞご参加くださいね♪



新しいカウンセラーを紹介します♪よろしくお願ひします★

月曜日担当 でぐち あすか
出口 明日香 カウンセラー

はじめまして。

この4月からカウンセリングルームでカウンセラーをさせていただいている出口明日香です。新入生の皆さんはようやく大学生活に慣れてきた頃でしょうか。私も皆さんと同じ神戸女学院生でした。桜が満開の季節に、新1回生の方と同じように足を踏み入れ、美しいキャンパスに再び戻れることを嬉しく思いながら岡田山を(必死に・・・笑)登っています。

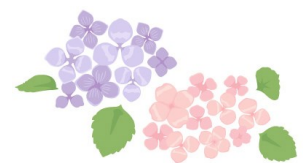
カウンセリングルームでは『誰かに相談したいけれど、誰に相談したらいいかわからない・・・』というとき、または『困っていることがあるけれど友人には相談できない・・・』といった時などに、気軽に利用していただけます。また相談だけでなく、性格テストや職業興味検査なども受けられるので、『自分はどのような性格傾向かな？ 将来どんな仕事に向いているのかな？』といったことを考えるお手伝いができます。



で、『自分はどのような性格傾向かな？ 将来どんな仕事に向いているのかな？』といったことを考えるお手伝いができます。

学生生活の中で困っていることがあればどうぞカウンセリングルームに気軽に立ち寄ってください。共に考えるお手伝いが出来たらと思います。

火・金曜日担当 いちばら ゆきこ
市原 有希子 カウンセラー



はじめまして。この4月から火曜日と金曜日に来ていますカウンセラーの市原有希子です。自然豊かな神戸女学院の景色を楽しみながら、少しずつキャンパスに慣れていけたらと思っています。

大学生活の中で、日頃感じることもあるだろうと思います。感じることをちょっと誰かに話してみたい時や、また、テストを通して自分を知ってみたい時など、どうぞ気軽にカウンセリングルームに立ち寄ってくださいね。皆さんがより実りある大学生活を送れるよう、ご一緒できればと思っています。よろしくお願ひします。