

# カウンセリンググループだより

Vol.39



## 目次：

- プログラムの報告 2
- 新しいスタッフ紹介 3
- これからのプログラム 4

## こんにちは♪カウンセリンググループです★

7月に入り、前期の終盤にさしかかりました。6月から休日も少なく疲れがたまっているうえに、テストやレポートが重なりやることもいっぱい！切り替えや気分転換がうまくいなくて勉強がはかどらず、悪循環になることもあるかもしれません。気分ももやもやしてすっきりしませんよね。

皆さんはそんな時にどう乗り切りますか？「がんばったら〇〇しよう！」と自分へのご褒美を設定する、いやいやリフレッシュしないとたないからまずは甘いものを食べて休憩して気持ちを切り替える、友達やお家の方にちょっとぐずぐず言いながらストレスを発散する…ただ何となくしのいでいても上手くいかない場合は、自分がしたことの無い方法を試してみるのもひとつです。少し体を動かしてみるのもよいかもしれませんね。

もし、よいアイデアも浮かばず、しんどさばかりを感じる時は、カウンセリンググループにいらしてください。カウンセラーに話してみることも気分転換になるかも？

さて今回は2019年6月14日に開催されたカウンセリンググループ主催☆春の特別講義、「生きづらい時代と自己肯定感～自分が自分であって大丈夫～」その講義の感想をお伝えしたいと思います。

→次のページに続く。



## 「生きづらい時代と自己肯定感」 ～自分が自分であって大丈夫～

春の特別講義では立命館大学名誉教授で心理臨床家の高垣忠一郎先生にご講義いただきました。“♪ぞうさん、ぞうさん…”懐かしい童謡で始まったお話。これはお母さん象が子象に「そのままの姿がいちばん素晴らしい、お母さんの子なのだから、自信を持って生きていいのよ」というメッセージなのだと言われ、先生のあたたかいお人柄に、たくさんの参加者の方が引き込まれていきました。自己肯定感を育てるということは、できたことをほめたり評価することではなく、「ありのままの自分を受け入れること」「自分が自分であって大丈夫ということ」に、はっとされた方も多かったのではないのでしょうか。そこには、愛や共感、ゆるしが必要という言葉が深く心に残りました。先生ご自身の子育てエピソードや参加者とのやり取りにも会場が和み、このままもっとお話を聞いていたいと思えるようなあたたかい雰囲気にも包まれた時間でした。（黒田）



### 講師紹介:高垣忠一郎

1944年高知市生まれ。  
京都大学教育学研究科単位取得  
退学。京都大学助手、大阪電機  
通信大学教授を経て2014年3月  
まで立命館大学教授。登校拒  
否・不登校問題全国連絡会世話  
人代表。著書に「生きることと  
自己肯定感」「自己肯定感を抱  
きしめて」（新日本出版社）な  
ど。現在は立命館大学名誉教  
授、京都教育センター代表

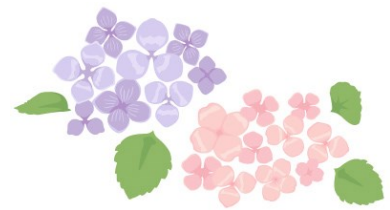
## 新しいスタッフを紹介します。

### 火・木曜日 足立邦子

今年度の4月からカウンセリングルームで、テスト調査を担当することになりました足立邦子です。私のおもな仕事は、「学生生活実態調査」の実施とデータ集計、カウンセリングルーム・ホームページの更新などをすることです。

「学生生活実態調査」では、皆さんにアンケートへのご協力をお願いするかと思います。その節には、どうぞよろしく申し上げます。なお、この調査結果は「いまどきの女学院生」という冊子で報告しますので、手に取って参照いただければ嬉しいです。

カウンセリングルームの業務を通じ、皆さんが快適に過ごすお手伝いができれば幸いです。

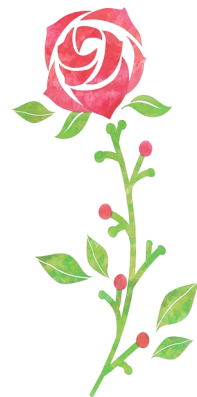


### 月・木・金曜日 受付担当 澤田千晶

はじめまして。

昨年12月から受付を担当しております澤田千晶です。

四季折々の自然を感じる事が出来る素晴らしい環境の中で過ごすことをとても楽しませていただいております。皆さんが、実りある学生生活を送ることが出来るお手伝いが少しでもできればと思っています。どうぞよろしく願いいたします。



カウンセリングルーム☆  
これからのプログラムのご案内

2019年 10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
ティーアワー 13:15~15:00						
6	7	8	9	10	11	12
					アロマセラピー入門	
13	14	15	16	17	18	19
			サポートプログラム ～ストレスマネジメント～			
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
			ふわふわ羊毛フェルトをしてみよう!		■マンスリープログラム	
					■サポートプログラム	
					■アトリエ・ラボ	

申込時期が来たらポスターを貼り出します。  
時間等確認の上お申し込みください



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

★ 夏休みは開室時間、閉室時間が変更になります。ポスター等をご確認ください。