

カウンセリングルームだより

Vol.40



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♪カウンセリングルームです★

秋が深まり、少しずつ冬の足音が近づいてきました。金木犀の香りや色とりどりの木々に遭遇すると、思わず足を止めたくなり、自然に恵まれたキャンパスの美しさに心が洗われます。自然に触れ、四季を感じることは、少し立ち止まり、力を抜くきっかけを与えてくれるように感じます。

年の瀬が迫ってくると、「あれもしていない」、「これも出来ていない」と気忙しく、落ち着かない気持ちになりませんか。「やらないといけないことは何か」、「何からやればいいよいか」頭の中を整理してみるだけでも、少し気持ちがすっきりします。そんな時は、カウンセリングルームでカウンセラーに話をしてみませんか。カウンセラーと一緒に皆さんの考えるお手伝いをさせていただきます。自分の思いを言葉にすることで、一人で考えるよりもやりたいことが明確になったり、気持ちが楽になったりしますよ。

さて今回は2019年11月15日に開催されたカウンセリングルーム主催☆自己決定のためのワークショップ、「サイバー犯罪に気をつけろ！～サイバー空間の危険から身を守るために～」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。

自己決定のためのワークショップ サイバー犯罪に気をつけろ！

11月15日に兵庫県警からサイバー犯罪対策課の本田英理警部補をお招きして、ワークショップを開催しました。

まず「本物の警察官ですよー」と本物の警察手帳を見せてくださる所から心をはがっちり捕まれ、インターネットやSNSの中にどれほど危険が潜んでいるのか、笑いとともに説明していただくお話にどんどん引き込まれていきました。例をあげてくださることで、自分では思いもよらないちょっとした事が犯罪被害に繋がることがよくわかり、気軽に便利なツールではあるけれど、気を引き締めてインターネットと向き合う必要があると実感しました。特に本当かどうかを確かめる「ひと手間を惜しまない」あれ？と思ったら一人で抱え込まずに「相談する力」が大事だということが心に残りました。

グループに分かれてのワークでは、インターネットのお約束「あひるのおやコ」も題材に、身近にある困ったことや次世代に伝える必要があることなどを話し合い、やはり家族や友達や身近な人と過ごす時間、コミュニケーションを大切にすることが、サイバー犯罪に巻き込まれないことに繋がると確認し合いました。



インターネットのお約束

あひるのおやこ

あ **会いに行かない**

ネットで知り合った人に会いに行かない

ひ **秘密にする**

パスワードは家の鍵と同じ、秘密にしておこう!

ル **ルールを守る**

みんなで作って、みんなで守ろう! ネットのルール!

の **載せない**

自分や友達の名前・住所・写真をネットに載せない

お **思いやり**

誰が見ても笑顔になれる "思いやりのある書き込み"を

や **やっておこう! フィルタリング**

フィルタリングはみんなを守る 強い味方!必ずやっておこう

こ **コミュニケーションを大切に**

家族や友達、身近な人と過ごす時間を大切にしよう

困ったときは、一人で悩まず、すぐ相談!

兵庫県警察・(公社)兵庫県防犯協会連合会

新しいスタッフを紹介します。

月・水・金曜日 受付担当 森くらら

皆さんはじめまして。11月より受付を担当することになりました森くららです。

美しい建物と緑の中で、皆さんが快適で充実した学生生活を過ごせるようにお手伝いできればと思っています。どうぞよろしくお願いたします。



カウンセリングルーム☆ これからのプログラムのご案内

日程	プログラム内容	場所	時間
12月4日(水)	ソーシャルスキルアッププログラム 「お金の管理どうしてる？」	社交換3F 304/305	13:20~14:50 Or 15:00~16:40
12月13日(金)	マンスリープログラム 「オートミルククッキーをつくろう！」	社交換3F 304/305 307	13:00~ 15:00
12月17日(火)	アトリエ・ラボ 「マスキングテープでカードを作ろう！」	社交換3F 304/305	13:20~ 14:50
2020年 1月10日(金)	マンスリープログラム 「おぜんざい作り」	社交換3F 304/305 307	13:00~ 14:30
2月3日(月)	マンスリープログラム 「作ってみよう！ 手作りチョコレート」	社交換3F 304/305 307	13:00~ 15:00

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

★ 冬休みは開室時間、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。