

大学生の学生生活サイクル～ピンチはチャンス!～

学生みなさんこんにちは。新入生の皆さんはご入学おめでとうございます。

人生にいろいろな節目があるように、大学生活の中でも学年が上がるごとに節目があります。これを「大学生の学生生活サイクル」(鶴田、2001)といいます。

たとえば新入生のみなさんは、高校生活から離れて新しい生活に慣れることが最初の課題になります。スムーズに新しい生活に移行できればいいですが、うまくいかないとその後の生活にも影響することもあります。慣れないことが多いので、気づかないうちに結構疲れて体調を崩しやすい時期です。お休みの日にはしっかり休むようにしましょう。

2年生になって少し慣れてくると、アルバイトやサークルなどにも参加して楽しい時間が増えるかもしれません。逆に授業に行くのが面倒になったり、生活リズムが崩れたり、中だるみになりやすい時期でもあります。同時に自分がどんなことに興味があるのか、将来どんな人生を歩みたいのか、いろいろなことを考えたり試したりすることができるので、視野が広がる時期でもあります。

3年生になると、本格的に卒業後のことを考える機会が増え、楽しみも広がる半面不安や悩み事も増えてくる時期ですね。4年生は卒業後に向けて、いろいろな課題をこなすと同時に将来の自分について具体的に考えることが重要になってきます。今まで後回しにしていた課題の棚おろしの時期でもあります。

このように大学生はいろんな節目があるのでともともと悩んだり不安になったりしやすい時期です。そういうことを知っておくと、不安や悩みが出てきた時に、「今自分は新しい生活に慣れようと頑張っているんだ」とか、「将来のことを考えて不安になるのはふつうだよな」とか思えるので、不安に押しつぶされそうな時にも、自分を客観的に見ることができて、少し楽になれるかもしれません。

悩みがあるときはピンチのようですが、乗り越えられれば成長できるチャンスです。でも、自分一人で考えているとぐるぐる同じことばかり考えてしまって落ち込んでしまうこともありますよね。そんなときはどうぞカウンセリングルームにお話しにきてみてください。

カウンセラーは話を聴く専門家です。決して否定したり、怒られたりすることはありません。話がまとまってなくてもかまいません。みなさんの大学生活を充実させるためにどうしたらいいか、一緒に考えたいと思っています。お待ちしております。

グループプログラムのお知らせ



グループプログラムって何ですか？

マンスリープログラムは、お菓子づくりやアロマなどカウンセラーと一緒に様々なことを体験するプログラムです。去年は、「こねないパン」をつくりましたよ！



アトリエ・ラボでは、アロマワックスバーや型染めで巾着を作りました✧



グループディスカッションをするのかと思っていました。
ものづくりや体験をするプログラムなんですね！

サポートプログラムという、皆さんが充実したキャンパスライフを送るための生活応援プログラムもあります。

前期後半のお昼休みに、サロン室でかき氷をつくりました～♡♡♡♡♡
あっという間に満員！ 今年もかき氷企画をやりますよ～!!



美味しそう～♡ 行ってみようかな。申込みが必要ですか？

プログラムの詳細については、web サイトやポスターで確認してください。
ぜひお気軽にご参加ください♪ お待ちしています。

2025 年度前期 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公開します。随時ご確認ください。

日程	時間	プログラム内容
4 月 21 日～ 25 日 (月)～(金)	期間中毎日 13:00～15:00	ティーアワー（時間内であれば、入退室自由です！） 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。
5 月 14 日（水）	13:20～14:50	大学生活の過ごし方① ～学内でリラックスするところ～
5 月 30 日（金）	13:30～15:30	お菓子作り
6 月 17 日（火）	13:20～14:50	藍染でマイハンカチを作ってみませんか？
6 月 25 日（水）	14:00～15:30	大学生活の過ごし方② ～みんなのスケジュール～
7 月 4 日（金）	13:00～15:00	テスト前にかき氷でリフレッシュしませんか？



～新しいスタッフを紹介します～

火・水・金曜日 受付担当

昨年 10 月から受付を担当している冨尾美枝です。サロン室で学生の皆さんが漫画を見たり、料理プログラムで白玉ぜんざいを作って一息ついたりするのを見て、気軽に立ち寄ったりくつろげる居場所であることを知りました。

「カウンセリングルームってどんなところ？」と思っている方も多いのではないのでしょうか。深刻な悩みがなくても、大丈夫です。どこに相談したらよいのかわからない、なんだか気持ちがモヤモヤする、そんな時にも気軽にドアをノックしてみてくださいね。

皆さんが少しでもほっとできる時間を過ごせるよう、お手伝いできれば幸いです。



◆特別講義のお知らせ◆

自分でできる“こころのケガ”の理解と手当て ～トラウマインフォームドケア入門～

2025年10月31日に、外部から講師をお招きして、特別講義をおこないます。

日時:2025年10月31日(金) 3限目 14:00～15:30

講師:野坂 祐子(のさか さちこ)先生



大阪大学大学院 人間科学研究科 臨床教育学講座 教育心理学分野 教授

対象:本学学生・学生のご家族・大学関係者

参加費:無料

参加申込:開催日近くになりましたら、Web サイトやポスターでお知らせします。

★皆さまのご参加をお待ちしております。お気軽にお申込みください。



◆カウンセリングルームの紹介◆

カウンセリングルームでは、どんな小さな悩みや心配事についてもカウンセラーと話し合えます。

性格テストや職業興味テストも行っていますので、活用してください。

カウンセリングルームは、社交館 1 階にあります。

カウンセリングルームの隣にあるサロン室は、皆さんが気軽に休憩できるスペースです。

自由に入出りできますので、ひとりでボーッとしたいときなど、利用してください。

カウンセリングやグループプログラムの利用方法など、カウンセリングルームの詳しい情報は、こちらの QR コードを読み込んでください。



カウンセ
リング

性格テスト
職業興味
テスト

グループ
プログラム

特別講義

サロン室

カウンセリングルームだより Vol.58

発行:神戸女学院大学 カウンセリングルーム 発行日:2025.4.18.

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>

