

大学生のこころの課題～なんだか不安になるのはなぜ？～

カウンセリングルーム カウンセラー

安住伸子

学生の皆さんは課題やバイトなどに追われて忙しい毎日を送っておられると思います。その一方で、友達と遊んだり、サークルで活動したり、充実しているはずなのになぜかしんどい…とか、人と会うのがおっくう…とか、授業に出たくない…ということはありませんか？ それを自分自身の怠けや性格のせいと思って、自分を責めたり、落ち込んだりして相談に来る方は毎年結構おられます。でも、大学生の時期はそもそもこころが不安定になりやすい時期です。それに加えて大学生にはそれぞれの学年に応じた「こころの課題」があるので、悩んだり、落ち込んだり、不安になったりするのはむしろ自然なことなのです。そのことについて知っておいていただだけでも、少し気持ちが楽になるのではないのでしょうか。当日は大学生の「こころの課題」について詳しくお話し、カウンセリングがどのように役に立つのかについて知っていただければと思います。

<カウンセリングルームのご案内>

カウンセリングルームは月曜から金曜の 9:30～17:00 開室しています。

どんなことでもカウンセラー（公認心理師・臨床心理士）にお話できます。

入学したけれど何をしたらよいのかわからない、授業や勉強で困っている、将来や進路のことを考えたい、気分が落ち込んだり、眠れないなど体調がよくない、友達関係で悩んでいる、など、どんなことでも結構です。気軽にご相談ください。

また、カウンセリングルームではいろいろなプログラムも行っています。カウンセリングルームのウェブサイトや学生向けニュース、学内のポスターや食堂のカード立てなどでお知らせしますので、興味のあるものがあったら是非ご参加ください。事前申込みが必要なものもありますので、カウンセリングルームにお問合せください。

<相談やプログラムの予約の方法>

1. 直接来室する カウンセリングルームは社交館 1 階（食堂の隣）にあります。
2. 電話して予約する 月～金の 9:30～17:00 に 0798-51-8541 までお電話ください。
3. Universal Passport から予約する 予約方法はこちらからご覧になれます。

<https://www.kobe-c.ac.jp/gakuso/guide/>



学生生活アンケートにご協力ください

現在、本学学生全員を対象に学生生活アンケートを行っています
ぜひ回答にご協力ください！(10分程度で回答できます)

- ・実施期間：4月1日(月)～6月30日(日)
- ・実施場所：WEBアンケート(スマホ・PCどちらでも回答可)
- ・アンケートフォームのURLおよびQRコード：
<https://rsch.jp/eqt6/?kobe-college2024>

ご協力お願いします！

◆回答結果も調査の目的以外で使用することはありません
◆回答は無記名のため、個人を特定されることはありません
◆データは適切に保管され、保管期間後は消去されます
◆回答は任意です。また、回答しないことで不利益を被ることはありません

ご回答いただいた情報は、学生の皆さんがよりよい学校生活を送るための貴重な資料として活かされます

お問い合わせ先：神戸女学院大学カウンセリングルーム
TEL:0798-51-8541 受付時間 月～金 9:30～17:00

絶賛実施中！ご協力ください♡

こちらもおススメです！
ご家族や知り合いの方でもご参加できます。

神戸女学院 150 周年記念・カウンセリングルーム 40 周年記念特別講演会のご案内

現代の思春期・青年期の心理臨床—ネットやサブカルチャーの意味を考える—

日時：2024年8月5日(月)14:00-15:30

場所：エミリー・ホワイト・スミス記念講堂

講師：岩宮 恵子（いわみや けいこ）先生（島根大学）

参加費：無料

対象：どなたでもご参加いただけます（事前申し込み制）

神戸女学院は2025年に創立150周年を迎えます。大学のカウンセリングルーム（学生相談室）は1986年に設立され、2024年度には設立40周年を迎えます。

本学は学生相談を通じて、1人ひとりの成長を見守ってきました。

40周年の節目の年に、島根大学の岩宮恵子先生をお招きし、特別講演会をおこなうことになりました。

思春期・青年期の心理臨床に造詣の深い島根大学の岩宮恵子先生に、ネットやサブカルチャーの意味を読み解きながら、現代の若者を理解するためのお話をさせていただきます。

大学関係者や保護者の方々のみならず、サブカルチャーや現代の若者文化に興味をお持ちの方、また思春期青年期の心理にご興味がおありの方、高校生の方、近隣の方など、お気軽にお越しください。

講師紹介：岩宮 恵子（いわみや けいこ）

鳥取県米子市出身。聖心女子大学文学部卒業。鳥取大学医学部精神科での臨床を経て、島根大学人間科学部教授。

2001年島根大学教育学部助教授 2005年同教授。2013年 河合隼雄学芸賞選考委員に就任。2017年4月 島根大学人間科学部開設に伴い同学部教授。

著書 『生きにくい子どもたち カウンセリング日誌から』岩波書店、1997.今ここに生きる子ども のち現代文庫

『思春期をめぐる冒険 心理療法と村上春樹の世界』日本評論社、2004 のち新潮文庫 『フツウの子の思春期 心理療法の現場から』岩波書店、2009 『好きなものにはワケがある 宮崎アニメと思春期のこころ』ちくまプリマー新書、2013

共編 『新・臨床心理学入門』河合俊雄共編.日本評論社、2006.こころの科学

神戸女学院 150 周年 カウンセリングルーム 40 周年記念特別講演会

現代の思春期・青年期の心理臨床
— ネットやサブカルチャーの意味を考える —

講師 岩宮恵子教授（島根大学）

日時 2024年8月5日(月)14時～15時30分
場所 エミリー・ホワイト・スミス記念講堂 参加費 無料

お問い合わせ：神戸女学院大学カウンセリングルーム
電話：0798-51-8541（月～金10:00～17:00）
<https://www.kobe-c.ac.jp/gakuso/>

この特別講義にはどなたでもご参加いただけます。

ぜひふるってご参加ください。

お申込みは[こちら](#)、もしくは右のQRコードからどうぞ



※上記講演会の案内は、カウンセリングルームのサイトからもご覧になれます