

相談室だより



新入生のみなさん、『ご入学おめでとうございます！』

これから関西外大での“楽しいキャンパスライフ”が始まろうとしています。自宅から通っているあなた、そして実家から離れて一人暮らしを始めるあなた、もうすべてが新鮮で、心地よく、ワクワクしているのではないのでしょうか。しかし、環境の急激な変化には、注意が必要です。気をつけてください。

まずは、新しい生活習慣に慣れることと、友だちづくりが大事ですね。キャンパスライフについては、外大アプリやホームページで確認しましょう。

特に、新しい生活に馴染めず、話し相手もないあなた、一人で悩まず、学生相談室の“カウンセラー”を気軽に訪ねてみてください。

きっと、みなさんの心の支えになってくれることは間違いありません。

GAKUSOコラム

「自己呈示と自己開示」

知らない人と出会い、関わりを始めることが多くなる春の季節。こういう場面で私たちは、いろいろな形で相手に自分を伝えています。上手く使い分けることが出来るといいですね。

①自己呈示

相手に自分のことをどのように見てほしいかを気にして自分を演出するような、いわば偽りの（あるいは背伸びした）自分の伝え方です。そうする理由としては、損得勘定や、自尊心の維持、自分を高めて成長したい、などがあります。たとえば、アルバイトや就職活動などの面接場面では、このような自分の伝え方がむしろ求められるかもしれません。

②自己開示

自分の気持ちや考えていることなど本音に近い部分、本当の姿を偽ることなく相手に伝えることです。そうすることで、相手からの理解や共感を得られたり、自分の気持ちが楽になります。さらには、相手が本音を語ってくれれば、自分は信頼されているなど感じて自分も相手に本音を語りやすくなるようなところがあるように、自己開示によってお互いの関係が深まっていくところもあります。ただし、「本音を語ると相手から馬鹿にされるかもしれない」「相手に分かってもらえないかもしれない」などの不安があると、自己開示がしにくくなってしまいます。本当にその通りなのかは実際に試してみないと分かりませんし、相手も同じような不安を感じていることも多いので、一歩踏み込んだ友人づくりのためにも、勇気を出して一歩を踏み出してみましょう。

中宮キャンパス、御殿山キャンパス・グローバルタウン どちらでも相談可能です

中宮キャンパス
月曜日～金曜日 10:30～18:30 土曜日 10:30～16:30
御殿山キャンパス
月曜日・水曜日 12:30～18:30 金曜日 9:00～16:30

予約制



オンラインの予約フォームから、
名前・相談希望日時・相談方法などを
入力してください



予約なしで電話で相談したいときは、「学生相談室をお願いします」とお電話ください。
直接、来室いただいても相談できます。

※ ただし、オンライン予約が優先になるのでご了承ください。

【中宮キャンパス】TEL: 072-805-2801

【御殿山キャンパス・グローバルタウン】TEL: 072-805-2701

カウンセラー・相談員紹介

■中宮キャンパス 学生相談室



渡邊 / わたなべ
教員
臨床心理士
公認心理師



赤羽 / あかはね
臨床心理士
公認心理師



船越 / ふなこし
臨床心理士
公認心理師



中村 / なかむら
心理臨床
カウンセラー



川口 / かわぐち
心理療法
カウンセラー

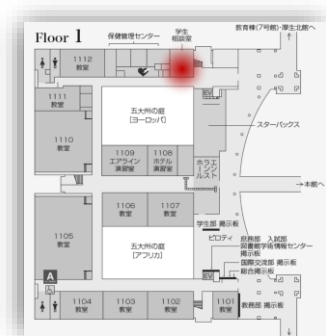


区 / おう
教員相談員
外国語学部 助教
博士 (障害科学)



小谷 / こたに
教員相談員
外国語学部
非常勤講師

1号館1階
保健管理センターのとなり



■御殿山キャンパス・グローバルタウン 学生相談室

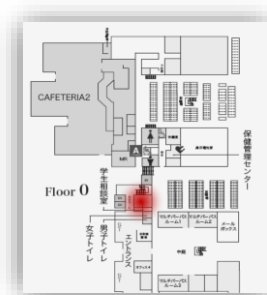


田中 / たなか
臨床心理士
公認心理師



松原 / まつばら
臨床心理士
公認心理師

GLOBAL COMMONS 結-YUI-や
CAFETERIA2のちかく



一人で悩まず、まずは相談を。
学生相談室はいつもあなたの味方です



関西外国語大学・関西外国語大学短期大学部
相談室だより