



相談室だより

関西外国語大学・関西外国語大学短期大学部
学生相談室通信 2024年冬号



学生の皆さん

秋学期もう終わりましたね。春休み、皆さんはいかがお過ごしですか？

皆さんは、ストレスがたまったとき、リラックスしたいとき、どうされていますか？

私は、ライブに出かけるのが好きです。ライブに行くと、日頃のストレスが発散でき、スッキリとして、「また明日も頑張ろう!!」という気持ちになれます。

好きな音楽をゆっくり聴いてみる、近くを散歩してみる、部屋の掃除や模様替え等、学期中にできなかったことをやってみる、というのも、十分な気分転換になりますよね。自分に合った気分転換の方法を、考えてみてはいかがでしょうか。

学生相談室は、皆さんがより良い大学生活を送れるよう、サポートしていきたいと思っています。どんな小さな悩みでも、気軽に相談してみてください。1人で考えるよりも、きっといい解決策が見つかるのでは、と思います。一緒に考えていきましょう。

N

例えば、「勉強に身が入らない…」 「自分のことがよくわからない…」 「心や身体の調子が悪い…」 「将来が不安だ…」 など、その他どんな悩みでも結構です。

【相談申込の方法について】

- ① 下記URLの予約フォームから必要事項（名前・希望される日時・方法など）を記入の上予約してください。 <https://select-type.com/s/kgu-gakuso>
- ② 予約なしで電話で相談したい時 072-805-2801（中宮） 072-805-2701（御殿山）
「学生相談室をお願いします」と伝えてください。
（なお、上記URLからの予約が優先になりますのでご了承ください）

【対応日時】

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 (10:30~18:30)
	: 金曜日 (10:30~16:30)

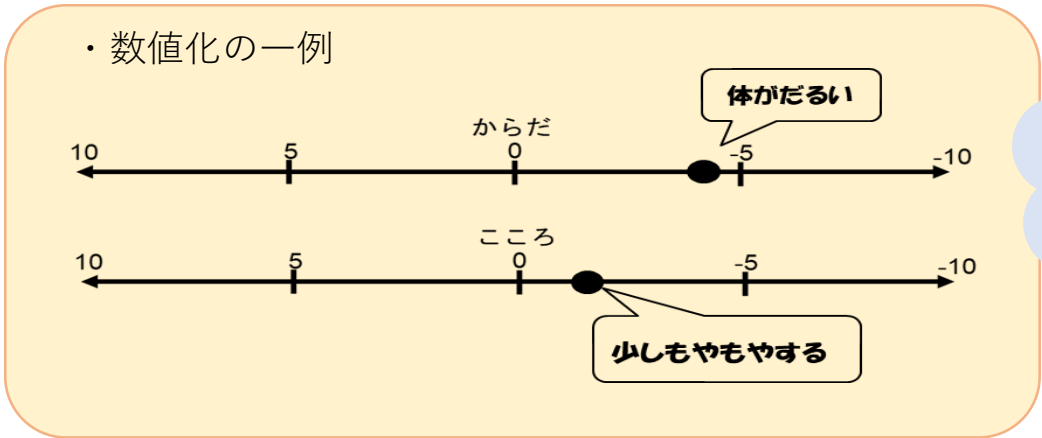
❖ 予約フォーム
QRコード ↓



Gakusoコラム 心身の調子を数値化する

忙しい毎日の中で、知らず知らずのうちに心身の調子を崩してしまうということは少なくありません。自分の調子を把握する方法の一つに、数値化があります。

下の例では「からだ」と「こころ」について調子の良いときを10、悪いときを-10として、その時の状態をスケールに書き込んでいます。数値化には決まった方法はなく、無理なく続けやすい方法で実践することが大切です。最近は、スマートフォン向けアプリなどでも記録をつけられます。興味のある方は探してみてくださいね。

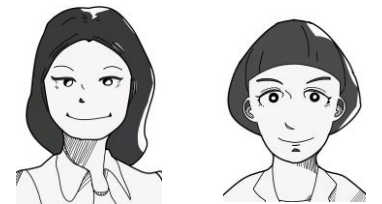


中宮キャンパス カウンセラー



- わたなべ 渡邊 教員 臨床心理士 公認心理師
- ふじむら 藤村 臨床心理士 公認心理師
- ふなこし 船越 臨床心理士 公認心理師
- なかむら 中村 心理臨床 カウンセラー
- かわぐち 川口 心理療法 カウンセラー

教員 相談員



- おう 区 外国語学部 助教 博士(障害科学)
- こたに 小谷 外国語学部 非常勤講師

【中宮 学生相談室】



【御殿山 学生相談室】

御殿山キャンパス カウンセラー

- たなか 田中 臨床心理士 公認心理師
- まつばら 松原 臨床心理士 公認心理師