

# 学生相談室だより

関西外国語大学 学生相談室通信 2020年度1月号

## 学生のみなさん

新しい年が始まりました。去年は世界中が新型コロナの影響に振り回された1年でしたね。学生のみなさんも、授業やアルバイト・サークル活動などでこれまでにない学生生活となり、大小さまざまなストレスに悩まれた方も多かったかもしれません。

今年はどんな年になるのでしょうか。緊急事態宣言も再び出されるなど、新型コロナの影響はまだ続きそうな様子です。そうした中で、学生のみなさんにとっても、進級や卒業を迎える大切な時期となります。

ストレスが長引いたり重なると、去年は大丈夫だった人でも悩みが大きくなったり、心や体の不調が出てくるかもしれません。頑張るだけでなく、時には自分をいたわり優しくしてあげましょう。

学生相談室では、今年もカウンセラーと一緒に考えながら、みなさんの学生生活をサポートをしていきたいと考えています。

**現在、ZOOMでの相談や、電話相談が可能です。**

どんなことでも構いません。一人で悩まず、一度相談をしてみてくださいね。



## 例えばこんなことで、一人で悩んでいませんか？

- ・オンライン課題がうまくできない
- ・一人暮らしで、毎日、孤独を感じている
- ・留学に行けなくなった…
- ・将来が不安だ…
- ・予定管理できない
- ・希望業界（例えば観光・航空）への就職が難しく落ち込んでいる

## 相談の申し込み方法

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）を記入して予約してください。

<https://kgu-gakuso.globa.com/>

②予約なしで電話で相談したい時 072-805-2801

（※上記URLからの予約が優先になります）

\*「学生相談室をお願いします」とお伝えください。❖このQRコードから予約フォームのURLを読み取ることが出来ます。

## 対応時間

月曜日～金曜日：10時30分～18時30分

土曜日：12時30分～16時30分





2021年を迎えたものの、新型コロナウイルスの感染拡大はいまだ続いています。なかなか気持ちが休まらない方、身近で陽性になった人がいて不安な方、自分が隔離対象になった方、いろいろな方がいると思います。


非日常が続く中、いつもとは違う感情が生じて不思議ではありません。心身とも、できるだけ健康でいられるように、普段から取り組めることをご紹介しますね。

**孤独**  
将来はどうなるの？  
周りが感染していたら・・・

**恐怖**

落ち着かない  
イライラする

**不安**



**怒り**  
制限が多い！  
今までの行動が悪かった？

**自責**



- ・体調を客観的に評価しよう
- ・普段の生活リズムをできるだけ保とう（睡眠、食事、運動）
- ・自分の気持ちをありのまま受け止めよう
- ・楽しく、リラックスできる活動しよう（絵を描く、読書、音楽を聴く、ストレッチ）
- ・家族や友人とのつながりを維持しよう
- ・これらができている自分を褒めよう！



参考文献：日本赤十字社

## 中宮キャンパス・カウンセラー紹介

## 【中宮学生相談室位置図】

わたなべ としあき ふじむら えりこ なかむら みき  
 渡邊 登至明 藤村 江利子 中村 美紀



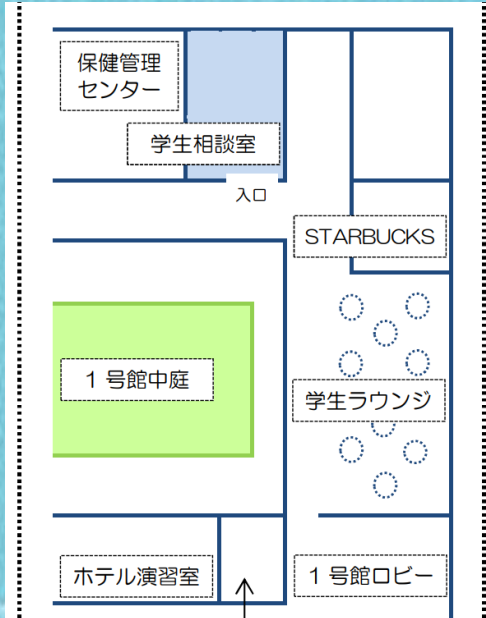
教員/  
臨床心理士  
公認心理師



臨床心理士  
公認心理師



心理臨床  
カウンセラー



## 御殿山キャンパス・カウンセラー紹介

## 【御殿山学生相談室位置図】

こいけ あんな たなか かずき ふなこし けんせい  
 小池 杏奈 田中 和輝 船越 建成



臨床心理士  
公認心理師



臨床心理士  
公認心理師



臨床心理士  
公認心理師

