

相談室だより

関西外国語大学 学生相談室通信 2021年度4月号

学生のみなさん

新入生のみなさん、入学おめでとうございます。在校生のみなさんも新しい年度が始まり、気持ちを新たにされていることと思います。昨年より全世界で感染が広がった新型コロナウイルスの影響は未だ続いており、2021年度春学期もオンライン受講が推奨される状況となりました。プレ授業を経て1週間だけ登校したけれどオンライン受講に逆戻りという人も少なくないでしょう。

感染対策をしながら学びを継続させるという、誰もが経験したことのないこの状況で、同じ場面であっても、受け取り方や感じ方は人によって違います。例えば、オンライン授業に対しても、ストレスなく快適に楽しんで学べる人もいれば、友人や先生とちょっとしたコミュニケーションがとりづらくなることで非常に不安に感じる人もいる、というように、その人の元々の性格や能力やその他さまざまな要因によって、感じ方は違ってきます。

他の人が平気そうに見えたとしても「自分はこういうことがしんどいと感じる」ということがあれば、遠慮なく相談してください。カウンセラーと一緒に考えてみましょう。

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
- ・友達関係で悩んでいる
- ・一人暮らしで毎日寂しい
- ・留学に行けなくなった
- ・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。（対面、電話、Zoomが選べます）

<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

※新型コロナウイルス感染拡大状況によって変更の可能性があります。

最新情報は予約フォームページを確認してください。



新型コロナウイルスの感染拡大は、いまだ続いています。

ストレスがたまると、心身にいろいろな変化が出てきます。ストレスをうまく発散して、楽しい大学生活を送っていききたいですね。

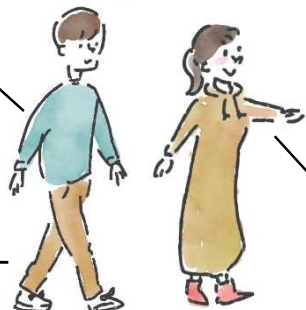
自分の身体にどういう反応が出やすいか、知っておいた方がいいかもしれません。自分の身体と心のことをよく知って、自分とつき合っていきましょう。

疲れやすい
頭痛、肩こり、めまい
下痢や便秘、痛みなど

身体化

やる気が起きない
たばこやお酒が増える
衝動買い、暴力など

行動化



人と話す 運動する 寝る
好きな音楽を聴く、本を読む
お風呂にゆっくり浸かる など…
自分に合った付き合い方を探しましょう

心理化

イライラ、緊張、不安
感情の波が激しい、焦り、
一人になりたいくなるなど

中宮キャンパス・カウンセラー紹介

わたなべ としあき
渡邊 登至明

ふじむら えりこ
藤村 江利子

なかむら みき
中村 美紀



教員/
臨床心理士
公認心理師

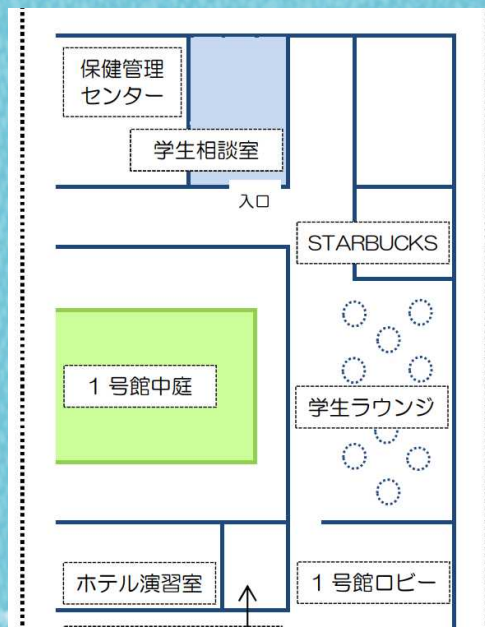


臨床心理士
公認心理師



心理臨床
カウンセラー

【中宮学生相談室位置図】



御殿山キャンパス・カウンセラー紹介

こいけ あんな
小池 杏奈

たなか かずき
田中 和輝

ふなこし けんせい
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

【御殿山学生相談室位置図】

