

相談室だより

関西外国語大学 学生相談室通信 2021年度10月号

学生のみなさん

こんにちは。学生相談室です。

昨年度に引き続いてコロナ禍での夏季休暇、そして秋学期開始となりました。緊急事態宣言やまん延防止措置など、情勢の変化で日々の生活や気分が左右されることが多いと思いますが、みなさんはいかがお過ごしでしょうか。

オンラインでの講義が続き、ほとんど自室で過ごす毎日…という方もいらっしゃるかと思います。大学とプライベートのオンオフが付けづらく、知らないうちに疲れがたまっていて突然調子を崩してしまう、なんてこともあるかもしれません。

ほっと息をつけるような自分の時間を、ぜひ意識的にとってみてくださいね。

大きく生活が変わっていないのに不安やしんどさを感じやすくなっていたら、それは疲れのサインかもしれません。学生生活の中で、少しでも気になることがあれば、遠慮せず相談しに来てください。**現在、対面、電話、Zoomでの相談が選べます。**

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://select-type.com/s/kgu-gakuso>

- ② 予約なしで電話で相談したい時 **072-805-2801**（大学代表番号）

* 「学生相談室をお願いします」とお伝えください。
（※上記URLからの予約が優先になります）

❖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。

右の絵は何に見えますか？

<「見方」を変えてみよう！>

これは「ルビンの壺」と呼ばれる騙し絵です。黒い部分をじっと見ると二人の人の向き合う横顔が見えてきます。一方で、白い部分をじっと見ると壺が見えてきます。見方次第で2つの絵が見えてきます。



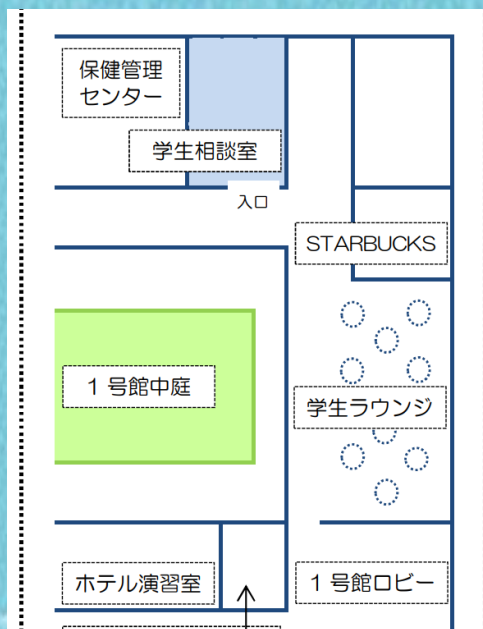
人間関係でも、自分自身のことでも、世の中のことで、なんでもそうですが、上手くいかず行き詰ったりした時には、ものの見方やそれに伴う考え方が一つの方向に囚われてしまっていることが多いです。そうした場合には、意識的に見方を変えてみるのも大切です。そうすると、心が自由に動き出し、問題を解決する方法も出てくるかもしれません。そもそも、心が軽くなり元気を取り戻せるかもしれません。

見方を変えるためには、自分のこだわりを捨て、想像力を働かせ、正誤判断をしない、などが大切です。カウンセリングでも、同じような体験が生じることも多いです。

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

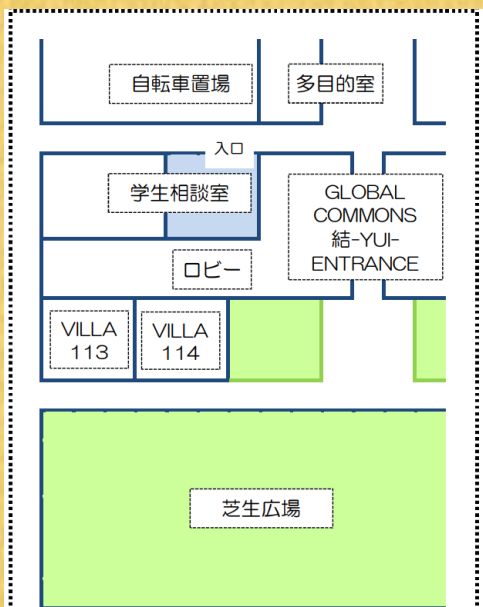


心理臨床
カウンセラー

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