

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 2021年度2月号

学生のみなさん

新しい年になってから、早いものでもう1ヶ月が経ちましたが、皆さん、いかがお過ごしでしょうか？ 新型コロナウイルスが流行し始めてからもうすぐ2年、自分のストレスとうまくつき合えていますか？ ストレスは、ためずに発散していくことが重要です。

したがって、春休み期間をどう過ごすか、ということも大事になってきます。しばらく大学から離れて、自分の好きなことに時間を費やしてみるのもいいかもしれません。

でも一人になりすぎてしんどくなった時は、ストレス解消のために「話す」ということも大切です。自分自身が困っていることやストレスを感じていること、家族や友だちに相談できないことなどがあれば、まずは学生相談室に相談してみてくださいね。

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していきたいと考えています。

現在、対面、電話、ZOOMでの相談が選択できます。



例えば、こんなことで悩んでいませんか？

- ・ 4月からの授業が不安だ…
- ・ 一人暮らして孤独を感じて、毎日がつらい…
- ・ 留学に行けなくなった…
- ・ 将来が不安だ…
- ・ 予定管理できない
- ・ 就職が難しく落ち込んでいる など

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://select-type.com/s/kgu-gakuso>
- ② 予約なしで電話で相談したい時 072-805-2801（代表）
「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解ください）

対応時間：月曜日～金曜日(10:30～18:30)
土曜日 (12:30～16:30)



◆このQRコードから予約フォームのURLを読み取ることができます。

プチ心理学コラム

<イヤな感情と付き合い方>

心の中にさまざまな感情が浮かんでくるのは生きている人間として自然なことです、悲しいとか寂しいとか、嫌な感情に支配されるのはつらいものです。

感情にまつわる悩みは、感情そのものではなく、感情への反応の仕方であることが多いのです。「感情がコントロールできない」という悩みは、多くの場合「感情への自分の反応がコントロールできない」状態に陥っています。元の感情は変えられなくても、感情への反応の仕方は変えられます。

なんだかすごくつらい
不安でたまらない



こんなことを感じるなんて自分は弱くてダメなやつだ
あいつのせいだ! 攻撃してやる!



その解釈によって、あなたの気分がどう変化しましたか?
最初より悪くなっているなら、一度ストップしましょう。

そう感じたって別にいいじゃない
感情を持つのは人間として当たり前のこと



つらい感情は何かうまい
いっていないサインかも。
一人で考えてもどうしても
行き詰まってしまうときは、
誰かに相談してみることも
大切です。

参考文献: Emma Hepburn(2020), A toolkit for modern life. (エマ・ヘップバーン(著) 木村千里(訳)(2021)、心の容量(キャパ)が増えるメンタルの取扱説明書、デ・イカグアートウエンティワ)

中宮キャンパス カウンセラー紹介

【中宮 学生相談室】



わたなべ としあき
渡邊 登至明
教員/
臨床心理士
公認心理師



ふじむら えりこ
藤村 江利子
臨床心理士
公認心理師



なかむら みき
中村 美紀
心理臨床
カウンセラー



御殿山キャンパス・グローバルタウン カウンセラー紹介

【御殿山 学生相談室】



こいけ あんな
小池 杏奈
臨床心理士
公認心理師



たなか かずき
田中 和輝
臨床心理士
公認心理師



ふなこし けんせい
船越 建成
臨床心理士
公認心理師

