



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 2022年度7月号



学生の皆さん

猛暑日が続いていますが、いかがお過ごしですか。

7月は、気温や湿度の関係で体調不良になりやすく、春学期の疲れが出やすい時期でもあります。とくに、4月から頑張り続けてきた人の中には、心や身体にストレスが蓄積されている人もいるでしょう。また、学期末試験や単位取得のことで不安に思ったり、就職活動や将来のことで悩んでいる人もいるでしょう。いずれも、自分の心や身体をケアしながらも、問題を整理し、現実的に対処していくことが求められます。悩みを抱えてる人は、比較的余裕のある夏休みに、自分自身を見つめ直し、心身の調子を整えてみませんか。夏休みは、気持ちを整理する最適な時期でもあります。

学生相談室は皆さんの学生生活を応援しています。‘こんなことで恥ずかしい’ ‘なんの役にも立たない’なんて思わず、あなたの「気になること、困っていること」「聞いてほしいこと、聞きたいこと」「考えたいこと」を何でも持ち込んでください。

対面に限らず電話/zoomでも相談が出来ます。

例えば、こんなことで悩んでいませんか？

- ・勉強に身が入らない…
- ・将来が不安だ…
- ・単位取得が不安だ…
- ・就職活動が難しく落ち込んでいる…
- ・自分のことがよく分からない…
- ・心や身体の調子が悪い…
- 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

<自分のパターンを探る>

「最近うまくいかない」「気づいたら同じような(嫌な)ことばかり起きている気がする」、そんな風に思ったことはありませんか？

人は誰でも、考え方の“クセ”があります。同じような考え方を繰り返すことで、知らないうちにパターンができあがっていたり、悪循環になっていたりすることもあります。

自分の中にどんなパターンがあるのかを知ることで、何かが変わるきっかけになるかもしれません。ただ、何と言っても“クセ”なので、普段はなかなか意識しづらいもの。

今回は、簡単に自分の“クセ”やパターンを振り返る方法をご紹介します。

紙とペンを用意しましょう。

- ①出来事・事実を書き出す
- ②そのときの感情を書く
- ③そのときの考えを書く

例)

- ①知り合いに無視された
- ②悲しい
- ③嫌われたのではないかな

色々な出来事の中にも、何か共通点が見つかるかもしれません。しんどさへの対処法を見つけるきっかけにしてみてくださいね。

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
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

【中宮 学生相談室】



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

