



# 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 2023年度4月号



## 学生の皆さん

入学、進級おめでとうございます。桜も咲き始め、すっかり春の息吹を感じる季節となりましたね。

新入生の皆さんにとっては、大学生活に夢と希望を膨らませていることと思います。これから高校時代とは違った世界に飛び込み、成人としても自立していかなければならないことが増えることと思います。また、在学生の皆さんは、進級するにつれて、授業内容がより専門的でレベルの高いものになっていきます。海外留学や就職活動など、先を見据えて行動していくことも重要です。

そうした環境の変化はワクワクする一方で、戸惑いがつきものです。これまで通りできることもあれば、勇気をもってもう一歩前へ踏み出さなければならないこともあります。場合によっては誰かに相談し、手を借りた方がよいこともたくさんあります。

学生相談室は、皆さんが学生生活で壁にぶつかったとき、一緒に考え、整理するお手伝いをしています。「あれ？おかしいな」と思ったり、心身に不調を感じたら、それは立ち止まって考えてみるサインかもしれません。学生相談室では、「自分らしい」学生生活を送ることができるよう応援したいと思っています。どんなことでも構いません。一人で抱えず、一度学生相談室でお話してみませんか？

対面での相談だけでなく、Zoomや電話でも面談可能です。



例えば、「勉強に身が入らない…」「自分のことがよくわからない…」「心や身体の調子が悪い…」「将来が不安だ…」など、その他どんな悩みでも結構です。

## 【相談申込の方法について】

- 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）を記入の上予約してください。 <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。

学生生活を充実させるためにも、何らかの夢や希望そして目標を持っていることは大切です。しかし、私たちの心の中にある何かが、夢や目標を持つことを邪魔する場合もあるから要注意です。

① **他人と比較する心**

…「自分の夢なんてつまらない」「自分の目標なんてたいしたことない」と誰かと比較したり、「こんな希望なんて持っていては仕方がない」と諦めてしまう。

② **失敗を避けたい心**

…「夢を追っても成功するか分からない」「失敗して傷つきたくない」「ダメなら目標や希望なんて持たないほうがまし」と傷つくのを怖れてしまう。

③ **自分を信用できない心**

…夢や目標につながっていく自分の中の「何がしたいか」「何が好きか」を大切にできず、それよりも本やWEBに書いてあることや有名人の話をも鵜呑みにして頼ってしまう。

※夢や希望そして目標を持たなくて悩んでいる人は、自分の心の中にこうした気持ちや考えがないか、一度チェックしてみると良いかもしれません。その作業を、そしてその先のプロセスを、相談室のカウンセラーがお手伝いすることもできます。

中宮キャンパス カウンセラー



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



ふなこし けんせい  
船越 建成  
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



おう けっぺい  
区 潔萍  
外国語学部  
助教  
博士(障害科学)



こたに しほ  
小谷 志穂  
外国語学部  
非常勤講師

事務 相談員

かわぐち てつじ  
川口 哲治 (元社会福祉主事)

教員 相談員

御殿山キャンパス カウンセラー



たなか かずき  
田中 和輝  
臨床心理士  
公認心理師



まつばら さくらこ  
松原 桜子  
臨床心理士  
公認心理師

【御殿山 学生相談室】



【中宮 学生相談室】

