

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9月号



学生の皆さん

秋学期が始まりましたね。夏休み期間はどのように過ごされましたか。

本学のある枚方市では、7月1日から8月22日までの間で、猛暑日（最高気温が35度以上）が29日間、なんと2日に1回は猛暑日でした。屋外での運動は控えないといけない日も多くありました。9月に入って今度は、秋雨の季節、また屋外での運動ができないかもしれません。そんな時、体育館やジムに通わなくても、運動ができる方法があります。そう、部屋の中でもできるスポーツ体感ゲーム。（意外と体力を使います）一度お試しあれ。

学生相談室は、常に学生の皆さんがよりよい大学生活を送れるよう、応援しています。

1人で思い悩まずに、何でも私たちに相談してくださいね。ちょっと話を聞いてほしいとき、どこに相談したらいいかわからないときなども、気軽に学生相談室のドアをたたいてみてください。

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（中宮） 072-805-2701（御殿山）
「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承ください）

【対応日時】

中宮キャンパス : 月曜日 ~ 金曜日 (10:30~18:30)
: 土曜日 (10:30~16:30)

御殿山キャンパス : 月曜日・水曜日 (10:30~18:30)
: 金曜日 (10:30~16:30)

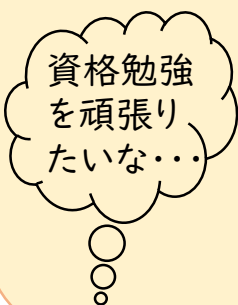
◆予約フォーム
QRコード ↓



今回のGakusoコラムでは“新しいスタート”を考えている方にプチアドバイスです。何か新しいこと（苦手なこと）をしようとする時は、**スモールステップ** で取り組んでみてはどうでしょうか。

スモールステップ?

苦手なことに向かって少しずつ“できる”を増やしていくこと。



- ① 1日1時間、週に1回机の前に座ってみる
- ② 週2-3回に増やしてみる
- ③ 週2-3回で時間数を増やしてみる
- ⋮

苦手なことを目の前にすると、どうしても避けたくなくなってしまいます。

避け続けると…どんどん苦手意識が強くなってしまいます。まずは、できることから。“ちよつとずつ”を



モットーに取り組んで行きましょう。

中宮キャンパス カウンセラー



わたなべ 渡邊

教員
臨床心理士
公認心理師



ふじむら 藤村

臨床心理士
公認心理師



ふなこし 船越

臨床心理士
公認心理師



なかむら 中村

心理臨床
カウンセラー



かわぐち 川口

心理療法
カウンセラー

教員 相談員



おう 区

外国語学部
助教
博士(障害科学)



こたに 小谷

外国語学部
非常勤講師

【中宮 学生相談室】



御殿山キャンパス カウンセラー



たなか 田中

臨床心理士
公認心理師



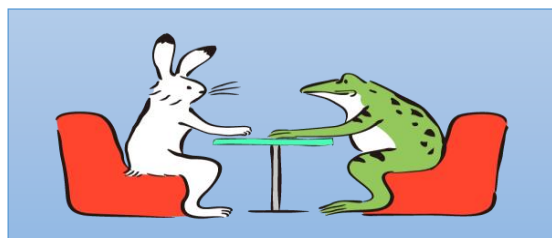
まつばら 松原

臨床心理士
公認心理師

【御殿山 学生相談室】



ひとりより
ふたり



どんな悩みでも
相談できます

<秘密厳守>