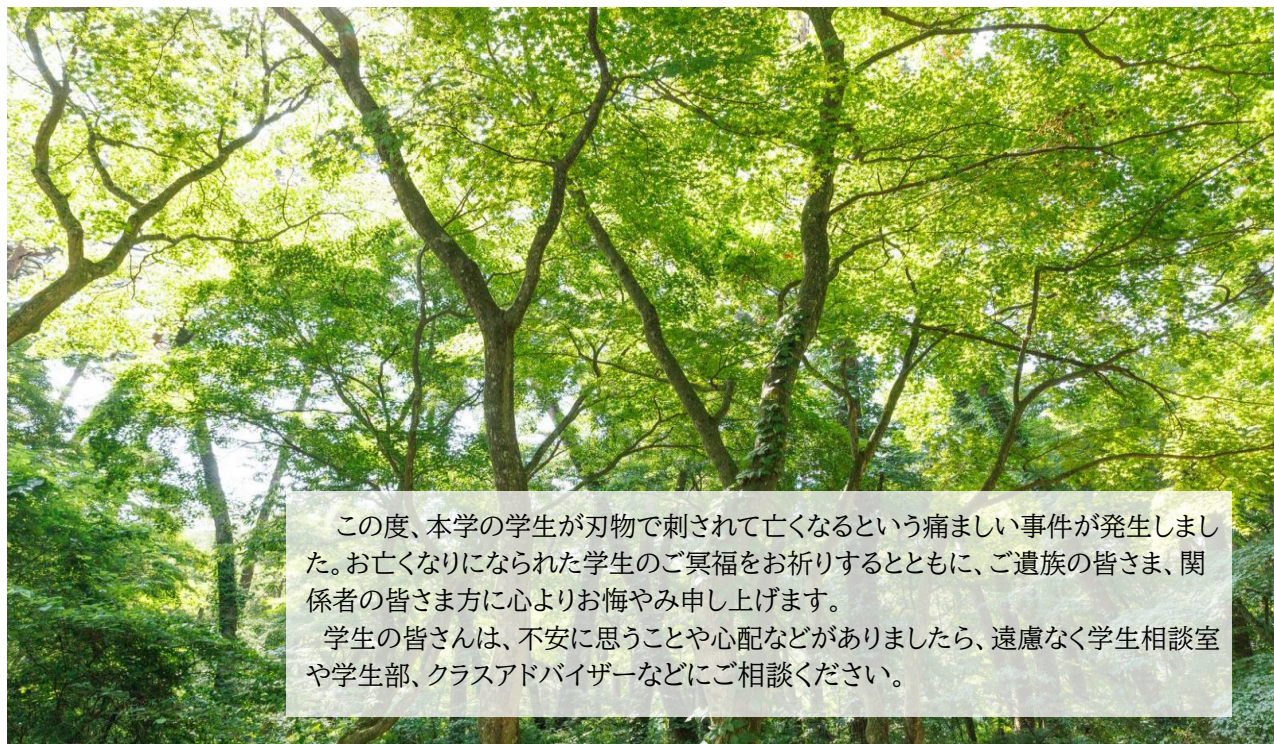




相談室だより



この度、本学の学生が刃物で刺されて亡くなるという痛ましい事件が発生しました。お亡くなりになられた学生のご冥福をお祈りするとともに、ご遺族の皆さま、関係者の皆さま方に心よりお悔やみ申し上げます。

学生の皆さんは、不安に思うことや心配などがありましたら、遠慮なく学生相談室や学生部、クラスアドバイザーなどにご相談ください。

GAKUSOコラム

「ショックな出来事と心や身体の反応 ～ダメージを受けた学生へ～」

ショッキングな出来事に見舞われたとき、私たちの心や身体にはさまざまな影響が現れます。たとえば、辛い体験が自分の意志とは関係なくフラッシュバックのように思い出されたり、悪夢を見たりすることが続くかもしれません。また、不安や緊張が高まって感覚が過敏になったり、辛さで現実感がなくなったりするかもしれません。ひとによっては、感情が麻痺して悲しめなくなったり、自分を責めて苦しんだり、以前よりも日常生活に対して消極的になってしまうこともあるかもしれません。その他、眠れない、息苦しい、集中しにくい、といったことに悩まされる場合もあるでしょう。こうした心身へのダメージの大きさや深さは、人とは比べられませんし、必ずしも出来事の大きさと比例するわけでもありません。また、直接被害に遭っていないくても、ショッキングな出来事を見たり聞いたりすることによって、不安になったり、個人的な過去の体験がよみがえったりすることもあります。そして、ショックによる影響は、ずいぶん時間がたってから思いもかけず現れることも多く、なかなか気づかれにくいところもあります。

このような場合には、心と身体に受けたダメージを言葉にして誰かに話すことが、回復につながります。安心できる人や、安心できる場面で、行うことが肝要です。それが難しい方は、学生相談室をご利用ください。

中宮キャンパス、御殿山キャンパス・グローバルタウン どちらでも相談可能です

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 12:30～18:30 金曜日 9:00～16:30

予約制



オンラインの予約フォームから、
名前・相談希望日時・相談方法などを
入力してください



予約なしで電話で相談したいときは、「学生相談室をお願いします」とお電話ください。
直接、来室いただいても相談できます。

※ ただし、オンライン予約が優先になるのでご了承ください。

【中宮キャンパス】TEL: 072-805-2801

【御殿山キャンパス・グローバルタウン】TEL: 072-805-2701

カウンセラー・相談員紹介

■中宮キャンパス 学生相談室



渡邊 / わたなべ
教員
臨床心理士
公認心理師



赤羽 / あかはね
臨床心理士
公認心理師



船越 / ふなこし
臨床心理士
公認心理師



中村 / なかむら
心理臨床
カウンセラー



川口 / かわぐち
心理療法
カウンセラー

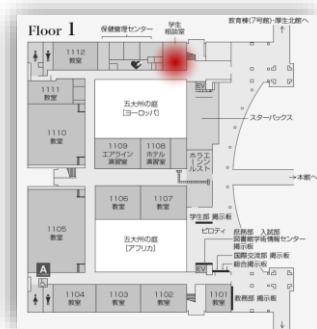


区 / おう
教員相談員
外国語学部 助教
博士（障害科学）



小谷 / こたに
教員相談員
外国語学部
非常勤講師

1号館1階
保健管理センターのとなり



■御殿山キャンパス・グローバルタウン 学生相談室

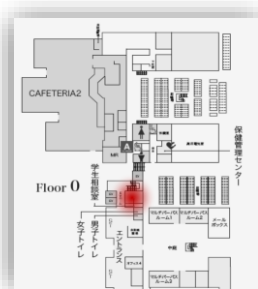


田中 / たなか
臨床心理士
公認心理師



松原 / まつばら
臨床心理士
公認心理師

GLOBAL COMMONS 結-YUI-や
CAFETERIA2のちかく



一人で悩まず、まずは相談を。
学生相談室はいつもあなたの味方です



関西外国語大学・関西外国語大学短期大学部
相談室だより