

# 学生相談室だより

関西外国語大学 学生相談室通信 2020年度10月号

## 学生の皆さん

こんにちは。学生相談室です。

新型コロナウイルスの影響で、これまでにない春学期でした。新入生の方も在学生の方もオンラインでの講義に追われたのではと思います。また、サークルやバイトも制限され、「こんな大学生活のつもりじゃなかった…」と思われた方も多かったのではないのでしょうか。少なくとも、よく春学期を乗り越えられたと、どうか自分で自分のことをねぎらってあげてくださいね。

学生相談室では、秋学期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をしていきたいと考えています。

**現在、ZOOMでの相談や、電話相談が可能です。**

以下は例ですが、そのほか、どんなことでも構いません。「こんなことでもいいのか」と思ったら、むしろそれが相談どきかもしれません。一人で悩まず、一度相談をしてみてくださいね。

## 例えばこんなことで、一人で悩んでいませんか？

- ・オンライン課題がうまくできない
- ・一人暮らしで、毎日、孤独を感じている
- ・留学に行けなくなった…
- ・将来が不安だ…
- ・予定管理できない
- ・希望業界（例えば観光・航空）への就職が難しく落ち込んでいる

## 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://kgu-gakuso.globa.com/>

②予約なしで電話で相談したい時 072-805-2801

（※上記URLからの予約が優先になります）

\*「学生相談室をお願いします」とお伝えください。❖このQRコードから予約フォームのURLを読み取ることが出来ます。

## 対応時間

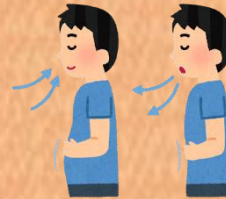
月曜日～金曜日：10時30分～18時30分

土曜日：12時30分～16時30分



10月に入り、朝夕が涼しくなってきましたね。季節の変わり目には、自律神経(緊張状態とリラックス状態を調整する神経)のバランスが崩れて、心身の調子が悪くなることがあります。ここでは、身体の緊張を緩めて、簡単にリラックスできる呼吸法を紹介します。

- ① 3秒間、鼻から息を吸います。
- ② 1秒間、吸った息をそのまま止めます。
- ③ 6秒間、ゆっくりと口から息を吐きます。



これを1セットとして、10回程度繰り返します。息を吸うときには、お腹をふくらませ、息を吐くときにはお腹をへこませることを意識しましょう(お腹に手を当てながら行くと、お腹の動きがより分かりやすいです)。ゆったりとした服装で、寝転んだり、目をつぶったりと、みなさんがリラックスしやすい状態で試してみてくださいね。

参考文献

下山晴彦・神村栄一(2014) 認知行動療法 放送大学教育振興会

中宮キャンパス・カウンセラー紹介

【中宮学生相談室位置図】

わたなべ としあき ふじむら えりこ なかむら みき  
 渡邊 登至明 藤村 江利子 中村 美紀



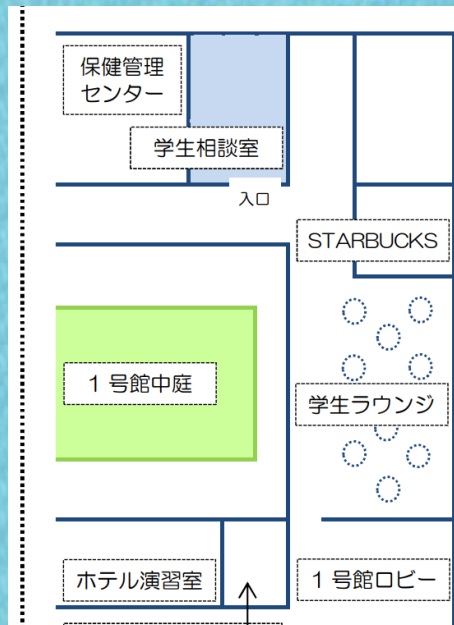
教員/  
臨床心理士  
公認心理師



臨床心理士  
公認心理師



心理臨床  
カウンセラー



御殿山キャンパス・カウンセラー紹介

【御殿山学生相談室位置図】

こいけ あんな たなか かずき ふなこし けんせい  
 小池 杏奈 田中 和輝 船越 建成



臨床心理士  
公認心理師



臨床心理士  
公認心理師



臨床心理士  
公認心理師

