

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4月号

学生の皆さん

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。在学生の皆さんも新年度を迎え、期待と不安が入り混じっているのではないかと想像します。

学生生活は実りある経験がたくさんある一方、これまでと異なるストレスに触れることもあります。また、大学生はいわゆる「自分探し」の時期とされ、社会に出る前の大きく変化する時期です。一人で解決できるものもありますが、中には抱えきれない悩みが生じて無理もないことです。

大学に限らずとも、引き続き新型コロナウイルスの影響による制限や、昨今の社会情勢の報道から不安を感じることもあるかもしれません。

学生相談室は皆さんの学生生活を応援しています。あなたがまさに今何かで「つらい・しんどい」と感じる時、「こんなことで恥ずかしい」と思わず一度利用してみてくださいね。カウンセラーと一緒に考えましょう。

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？

- ・これからの大学生活が不安だ…
- ・一人暮らしで孤独を感じて、毎日がつらい…
- ・留学に行けなくなった…
- ・将来が不安だ…
- ・予定管理できない
- ・就職が難しく落ち込んでいる
- 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

＜ストレスとのつきあい方＞

日々の生活で、気をつけていても知らないうちにストレスを溜めていることがあるかもしれません。ストレスは色々な形で、こころや身体、行動にあらわれます。

＜こころの面＞

不安 悲しみ 憂うつ感
イライラ 緊張感
意欲の低下 集中力の低下

＜身体の面＞

眠れない 疲れやすい
頭痛 肩こり めまい
食欲低下 便秘 下痢

＜行動の面＞

遅刻・欠席が増える
たばこやお酒が増える
衝動買い 暴力

ストレスが自分にどのようにあらわれるかを知っておくことは大切です。また、自分なりのストレスへの対処法を考えてみるのも良いと思います。以下に一般的な対処法を挙げます。

誰かと話す・相談する
しんどいことは抱え込まず、
誰か身近な人に話しましょう。
日頃から話せる場を意識する
ことも大切です。



リラックスする
リラクゼーション法や軽い運動、
音楽を聴いたり、ゆっくりお風呂に
浸かることは緊張をほぐすのに効果的
です。



考え方をバランスよく
同じ出来事でもその受け取り
方は人によって異なります。
自分の考え方が偏っていないか、
他の見方はないか振り返ることも
大切です。



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

