

# 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10月号

## 学生の皆さん

こんにちは。学生相談室です。

今年度から全面対面での授業が始まりましたが、春学期はいかがでしたか？久しぶりの対面授業、久しぶりの大学生活で戸惑うことも多かったのでは、と思います。1年生の人も、初めての大学生活、有意義な時間を過ごすことができましたか？

夏から秋への季節の変わり目は、体調だけでなく精神面でも疲れやすくなります。そんなときは、ぜひお気軽に、学生相談室を覗いてみてください。悩みを一人で抱え込まず、気軽に相談してみてください。

学生相談室は、皆さんの学生生活を応援しています。「こんなこと相談してもいいのかな!？」と悩まずに、気になることがあったら、何でも相談してみてくださいね。

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？

- ・勉強に身が入らない…
- ・将来が不安だ…
- ・単位取得が不安だ…
- ・就職活動が難しく落ち込んでいる…
- ・自分のことがよく分からない…
- ・心や身体の調子が悪い…
- 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。

人にとって適度な緊張感は集中力や意欲を高めてくれます。ですが、ある一定ラインを越えて過剰になると、人前に出るのを避けたり、挑戦することに恐怖感を感じたりして、社会生活の回避や撤退につながりかねません。

過剰な緊張に振り回されないためのヒントを紹介します。どんな場面で緊張して、緊張したらどうなるか、自分の中で起こっていることに目を向けてみましょう。

あなたの緊張はどのタイプ?

- ・「失敗するに違いない」と否定的な予測をし続けてしまう  
→考え方のくせタイプ
- ・肩、背中、胸、のど、手・脚などがカチカチになる  
→体の過緊張タイプ

◇考え方のくせタイプ

ネガティブな結果を予測する思考が出てきたら、「本当にそうかな?」と別の視点を持ってみよう

◇体の過緊張タイプ

体のどこが固くなっているか探そう  
→肩・背中ならストレッチ、  
胸・のどなら深呼吸してみよう

緊張に振り回されないためには、自分に何が起きているか「緊張」の正体を捕まえることが役立ちます。自分で整理するのが難しいときは、カウンセラーがお手伝いしますので、気軽に相談してください。

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



なかむら みき  
中村 美紀  
心理臨床  
カウンセラー

教員 相談員

New!



おう まつ  
王 松  
短期大学部  
准教授・博士(学術)

気持ちはいつも  
前向きにいたい



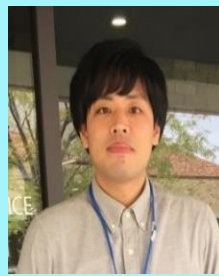
おう けっぺい  
区 潔萍  
外国語学部  
助教・博士(障害科学)

自分のことにもっと、  
優しくしていいよ

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



ふなこし けんせい  
船越 建成  
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】

