

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1月号



学生の皆さん

こんにちは、学生相談室です。皆さんいかがお過ごしでしょうか。

今年度の大学での学びもあと僅かですね。2022年度は新型コロナウイルスの感染状況もこれまでより落ち着いたことで、人々の活動も活発になりました。他者と直接出会って関係を深めることは、楽しいことも多く、人の心にとって大切なことである一方、時にはストレスに感じることもあるかもしれません。自分で心身のバランスを取りつつ、周囲と関われば良いですね。

もう少しで長期休暇が始まります。この一年頑張った自分を労ってあげてくださいね。そして少し気が早いですが、皆さんが2023年度に向けて、良いスタートが切れることを祈っています。

心が落ち込んでいるときは1人で悩まず、他者に話すことで気持ちが楽になったり、解決のヒントが見つかることもあります。

一度、学生相談室でお話してみませんか？ 対面相談だけでなく、Zoomや電話でも面談可能です。



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（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。

「感情」とは身近なものですが、そもそも何のためにある？と言われると、うーん？と思う人もいます。また、悲しみや怒りなどネガティブ感情はなるべく感じずに済めばな…と思うのも無理ないことです。一方、ひとつの視点として**感情には役割があり、あなたに何かサインを伝えている、ととらえることができます。**例えば・・・。

怒り = 自分の境界が侵されたサイン。大切なもののために行動する力を与える。
 悲しみ = 喪失から心の傷を癒す、周囲との絆を結びなおす。愛情をかけてもらう。
 不安 = 自分にとって良くないものが接近している警告。

「ネガティブ感情=よくないもの」として蓋をするとその感情のニーズを満たせず、アルコールや自傷など感情を麻痺させる方法をとることにつながります。短期的には和らぎますが、長期的に見ると生きづらさが強まりそうです。「感情を抑えてこそ大人」と考える人も多そうです。

ですが、成熟とは**感情の発するニーズに上手に応じて現実を調整してあげられること**かもしれません。

(余談ですが、インサイドヘッドというピクサー映画は、悲しみの感情の役割を描いた作品です。長期休暇中のお供にいかがでしょうか？)

参考書籍：「恥 (シェイム) …生きづらさの根っこにあるもの」 岩壁 茂監修 アスク・ヒューマン・ケア

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



おう まつ
王 松
短期大学部
准教授・博士(学術)

自分のことにもっと、
優しくしていいよ



おう けっぺい
区 潔萍

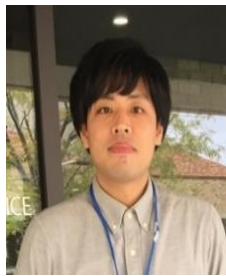
外国語学部
助教・博士(障害科学)

気持ちはいつも
前向きにありたい

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】

