

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 2023年7月号



学生の皆さん

もうすぐ春学期も終わりとなりますが、いかがお過ごしですか？ 新年度が始まってあっという間に4ヶ月が過ぎようとしています。新入生の皆さんは学校にも慣れ、思ったような学校生活が送れましたか？

夏休みは、そんな自分を見つめなおし、今後のことを考えてみるいい機会だと思います。春学期は、授業やアルバイト等で、時間に追われていたのではないのでしょうか。少し時間のできる夏休みに、春学期中の自分を振り返ったり、将来のこと等について、ゆっくり考えなおしてみましょう。

学生相談室では、皆さんの大学生活をサポートさせていただきます。

一人で思い悩まずに、何でも私たちに相談してくださいね。ちょっと話を聴いてほしいとき、どこに相談したらいいかわからないときなども、気軽に学生相談室のドアをたたいてみてください。

皆さんがよりよい大学生活を送れるよう、応援しています。



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（中宮） 072-805-2701（御殿山）
「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承ください）

【対応日時】

| | |
|----------|---------------------------|
| 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 (10:30~18:30) |
| | : 金曜日 (10:30~16:30) |

❖予約フォーム
QRコード ↓



暑くなってきて、寝苦しい日も出てきました。柔軟な考えを保ち健康に暮らすには、十分な睡眠が欠かせません。ここではぐっすり眠るコツをお伝えします。

①毎日同じ時刻に起きる

無用な夜更かしは避け、毎朝、同じ時刻に起きましょう。就寝・起床リズムを崩さないように、なるべく休日も平日と変わらない時刻に起きるのが理想的です。

②昼寝は午後3時までに30分程度

昼すぎに眠気を感じるなら短く昼寝をするほうが、その後の活力アップにつながります。寝すぎると、夜に寝つきにくくなったり、眠りが浅くなったりするので、30分以内で。

③眠る前の環境を整える

眠る前の3,4時間は、コーヒーや緑茶などカフェインを含んだ飲み物は避けましょう。ぬるめのお風呂につかったり、お気に入りの香りを手元に置いたり、心身をリラックスモードに切り替えます。寝る直前までスマホの光を浴びるのもできるだけ避けましょう。

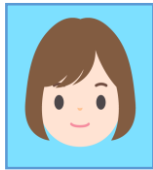
「工夫しても眠れない」「寝ても疲れが取れない」など睡眠の悩みも、相談室ではお受けします。あなたの生活や希望に沿って、健やかに過ごすための方法を一緒に考えます。気軽にどうぞ。

中宮キャンパス カウンセラー



わたなべ 渡邊

教員
臨床心理士
公認心理師



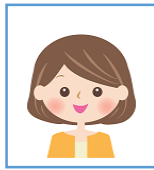
ふじむら 藤村

臨床心理士
公認心理師



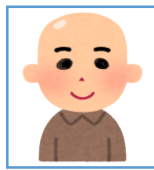
ふなこし 船越

臨床心理士
公認心理師



なかむら 中村

心理臨床
カウンセラー



かわぐち 川口

心理療法
カウンセラー

教員 相談員



おう 区

外国語学部
助教
博士(障害科学)



こたに 小谷

外国語学部
非常勤講師

【中宮 学生相談室】

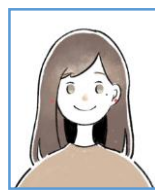


御殿山キャンパス カウンセラー



たなか 田中

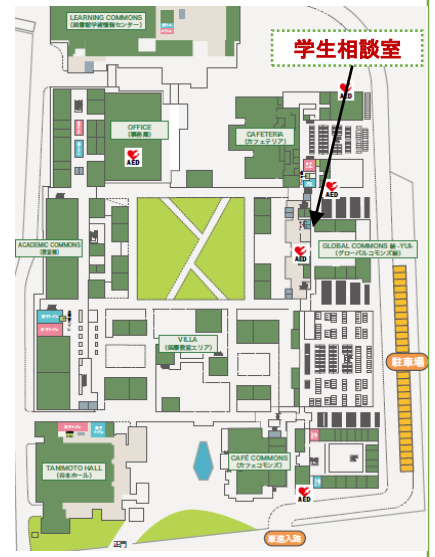
臨床心理士
公認心理師



まつばら 松原

臨床心理士
公認心理師

【御殿山 学生相談室】



ひとりより
ふたり



どんな悩みでも
相談できます

<秘密厳守>