

# 学生相談室だより

京都文教大学・京都文教短期大学  
学生相談室

〒611-0041  
京都府宇治市横島町千足80  
Tel:0774-25-2843  
Fax: 0774-25-2944  
HP: http://www.kbu.ac.jp/kbu/

厳しかった夏も、朝夕はずいぶん涼しくなって、季節の移り変わりを感じるようになりました。

夏休みはどのように過ごされたでしょうか。

外に出ていろいろな活動をされた方、おうちでゆっくり自分の時間を過ごされた方、それぞれの夏休みがあったと思います。

そして、秋学期がはじまり、大学生活が再開されました。

日々の生活では、悩んだり、困難にぶつかったりすることもあると思います。

そのようなとき、みなさんはどうされているでしょうか。

今回は、学生相談室で**相談すること**について、取り上げてみたいと思います。



## 相談への一歩

学生相談室を利用したいと思いつつ、その勇気が出ないということをとときき耳にします。

**「自分の気持ちを本当に分かってくれるか不安」**  
**「自分としては辛いんだけど、こんな小さなことで相談に行ってもいいのか？」**  
と二の足を踏む方も多いようです。



## 相談へのためらい

相談することが人間的な弱さのように感じられて、一人で抱え込んでいる方もおられます。

悩みを解決したいと思っても、そのことについて考えると辛くなって、考えるのをやめてしまうこともあります。

それだけ自分に向き合うことは、ときに苦しい感情を伴うことがあります。

## 相談することとは

相談すること≠人を頼ること  
相談することは、悩みを人任せにするのではなく、**自分自身で悩みを引き受け、悩みに向き合い、考える作業**でもあります。

その道のりを、カウンセラーの手助けを借りながら、一緒にすすんでいくことになります。

相談することへの戸惑い、自分に向き合う辛さにまつわる感情もカウンセリングでは一緒に考えていくことができます。

## 自分と向き合う

カウンセリングは、ただ楽になる、だけのものではないかもしれません。

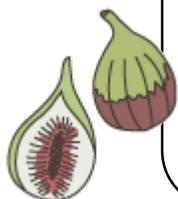
しかし、自分に向き合い、自分を知ることを通して**自分の内面や自分の人生をより豊かにする道**が開けるかもしれません。



## SNSで相談することについて

最近、SNSを通して人に相談するということもよくみられます。ネットを通しての相談は、相手の表情などが見えず、文字だけのやり取りになるため、誤解を生じたり、相手の言葉に振り回されてしまうことにも繋がります。

**自分を取り戻すためにも、自分を見失わないためにも、**  
学生相談室もご利用ください。



学生相談室では カウンセリングのほかにも、いろんな体験をしていただけます。  
ひとりでも、友達と一緒にでも、気軽にお越しください。

### 箱庭

砂の入った箱の中に自分の世界をつくってみませんか。  
こころのなかに生まれる感じを味わいましょう。

事前申込み: 電話かメール、  
学生相談室受付まで。  
場所: 学生相談室

### 心理検査

自分の性格や興味関心について考えてみませんか。

事前申込み: 電話かメール、  
学生相談室受付まで。  
場所: 学生相談室

### —所在地—



### —開室時間—

曜日	担当名	開室時間
月	山路・海老瀬・吉田	9:00~18:00
火	山路・海老瀬・久保	9:00~17:00
水	山路・吉田・久保	9:00~18:00
木	山路・海老瀬・小坂	9:00~19:00
金	山路・海老瀬	9:00~17:00

相談を希望する方は、開室時間を参考に直接  
来室して下さい。また電話(0774-25-2843)  
での事前予約もできます。

## 10月

mon	the	wed	thu	fri
3	4	5	6	7
10 閉室	11	12	13	14
17	18	19	20	21
24	25	26	27	28
31				