

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

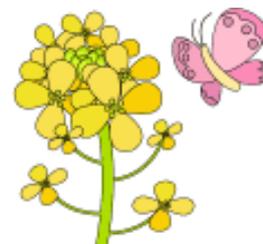
京都府宇治市榎島町千足 80

TEL : 0774-25-2843

FAX : 0774-25-2944

<http://www.kbu.ac.jp/kbu/gakusou/>

新入生のみなさん、在学生のみなさん、今年の新年度は今までとは全く違う春になりました。入学式もないまま、大学生生活を始めなければならず、就職活動など、新年度に向けて準備を進めてこられた方にとっても、想定外の事態となりました。思い描いていたことが、すべて真っ白になってしまい、これからのことに不安や焦り、戸惑いを感じておられる方も多いと思います。



学生相談室では、**オンラインでカウンセリング**を行っております。先行きが見えてこない状況が続いていますが、この時期を乗り越えられるよう、お一人おひとりと一緒に考え、サポートをしていきたいと思っています。平穏な日常生活・学生生活が早く戻ってきますよう、願っております。

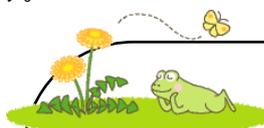
心の健康を守るために

日常的にストレスにさらされることによって、次のような心の反応が現れることがあります。

- ・ 普段通りの生活を送れないことや将来への
不安、恐怖、怒り(イライラ)。
- ・ 家で過ごす時間が長くなることに伴う
孤独感・倦怠感。

このような反応は自然なことです。

自分を責めたり、焦ったりする必要はありません。



ストレス対処方法

- ・ 動揺したり、不安をあおられることがあるので、SNSなどで**過度に多くの情報に接するのは控えましょう**。
- ・ 先々のことや過ぎてしまったことを考えすぎず、**今、自分が取り組んでいること**に目を向けましょう。
- ・ あなたが**楽しさや安心**を感じられる活動に取り組みましょう。
- ・ **セルフケア**も大切です。ウェブサイトやアプリで「**マインドフルネス、瞑想、呼吸**」「**感情、思考、日記、記録**」などのキーワードで探索し、活用してはどうでしょうか。それらは、**リラックス**や**落ち着き**を取り戻す助けになるかもしれません。



つながいを保とう

- ・ 信頼できる人とつながることで、**孤独感が和らぎます**。
- ・ 電話やSNSなどで、お互いに体験したことや気持ちを表現することで、**落ち着きを取り戻すことができます**。



学生相談室では、どのような相談も受け付けています。心が疲れたとき、自分を振り返ってみたいとき、ぜひご利用ください。

学生相談室の窓口

曜日：月曜日～金曜日（祝日除く）

時間：10時～17時

電話：0774-25-2843

アドレス：gakusou@po.kbu.ac.jp

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。
(現在、お休み中です。)

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



サロン室のご案内 (現在、閉室中です。)

疲れたとき、静かに休憩したいとき、気持ちを落ち着かせたいとき、ひとりで過ごしたいとき、どうぞ自由にご利用下さい。

本や雑誌を置いてあります。

開室時間: 9:00~17:00

場所: 1号館3階(学生相談室の隣)



- 所在地 -

- 開室時間 -



| 曜日 | 担当名 | 開室時間 |
|----|-----------|-------------|
| 月 | 山路・海老瀬 | 10:00~17:00 |
| 火 | 山路・海老瀬・北川 | 10:00~17:00 |
| 水 | 山路・海老瀬・北川 | 10:00~17:00 |
| 木 | 山路・海老瀬・小坂 | 10:00~17:00 |
| 金 | 山路・湯川・北村 | 10:00~17:00 |

相談を希望する方は、開室時間を参考に
電話・メールにてご予約下さい。
TEL:0774-25-2843
Mail:gakusou@po.kbu.ac.jp