

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/>

学生相談室だより

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

在学生のみなさんにとっても、新しい一年が始まりました。

この2年間のコロナ禍で、大学生活は大きな影響を受けました。

思い描いていた大学生活を送れず、モヤモヤや焦り、抑うつ感を

感じている方もいるのではないのでしょうか。

一年生にとっても、これからの大学生活がどのようなものになるのか不安を抱いている方もおられるかもしれません。

新しい一年を始めるにあたって、大学生のこころの成長と生じやすい悩みについて紹介します。

1年生

“大学生活に適応すること”
が課題になります。

進学、就職、結婚などの人生の節目のことを
“**ライフイベント**”といいます。

どんなに楽しいライフイベントでも
“新しい生活への適応”というストレスを
伴います。

大学入学の場合

友だちができるかな・・・

やりたいクラブや勉強ができるかな・・・

一人暮らしが心配・・・

などのストレスがあります。

2・3年生

自分らしさを探求し、

対人関係を深めていく時期です。
これはこの先の職業選択や、家族を作
っていく作業のもととなるものです。

この作業の中で、自分を見失ったり、
対人関係で胸を痛める体験も
されるかもしれません。

しかし、そのような苦しい経験も、
いずれ豊かな実りにつながって
いくでしょう。

4年生

卒業が近づき、**社会へ出る準備**
の時期です。

学生時代の終わりを前に、
これまでの生き方や家族関係を見
つめなおす時期でもあります。
進路選択を行う過程で、現実の厳しさ
に直面し、不安を感じることも
あるかもしれません。

苦しさから得るものもあります。
でもひとりで抱え込まず、
周囲の人に相談することも大切です。

友だちづくりについて

学生時代は友だちづくりのチャンスがいろいろあります。

ときにはトラブルが生じて傷ついたり、疎外感を感じたりすることもあるかもしれません。

しかし、そういったものを乗り越えて生まれる絆や体験は、大きな宝物になると思います。

しかし、“友だちがいるとよい” = “友だちがいなくてはならない”ということではありません。

ひとりになるのがイヤで合わないグループの中で無理をしていたり、
ひとりでいると友だちがいえないと思われるからと授業や食堂に行きにくく感じることもあるかもしれません。

大学に友だちがいたらいいですね。でも無理をしなくてもいいのです。

一人であるほうが、周りの顔色を伺いながらいるより、自由かもしれません。

でもやっぱり友だちが欲しい！ でも一歩が踏み出せない、いつもトラブルが起きてしまう・・・

そんなときは、カウンセラーと一緒に考えてみませんか。

学生の間は、いろいろなことを考えたり感じたり行動する時間やチャンスがたくさんある時期です。
それらの体験をとらえて、大学生活を豊かに過ごせるよう、学生相談室ではお手伝いをしています。

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、気軽にお越し下さい。

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

サロン室のご案内

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：10:00～16:00

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	9:00～17:00
火	山路・海老瀬・北川	9:00～17:00
水	山路・海老瀬・北川	9:00～17:00
木	山路・海老瀬・久保	9:00～17:00
金	山路・湯川・北村	9:00～17:00

相談を希望する方は、開室時間を参考に來室または電話・メールにてご予約下さい。

TEL:0774-25-2843
Mail:gakusou@po.kbu.ac.jp