

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、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はじまりました。

コロナ禍の3年間、「3密」を回避するため、大学生活は大きな影響を受けました。  
今年度は、大学の危機管理レベルもコロナ禍以前に戻り、マスクの着用も個人の判断に委ねられることになりました。  
「ニューノーマル」とも言われるこれからの社会の中で、また大学というキャンパスの中で、  
どのように人と関わっていけばよいのか、戸惑う方もおられるかもしれません。

学生相談室では、毎月、「学生相談室だより」を発行しています。  
今回は、**コミュニケーションと友だちづくり**について、お届けします。

## 言葉とコミュニケーション

新学期は新しい出会いや別れ、再会など、さまざまな人間関係を体験する季節だと思います。  
人間関係の中では、行き違いがあったり、怒らせてしまったり、傷ついたりすることもあります。  
仕事の受け止め方や感じ方は人によって異なりますし、表現する言葉や方法も人によって異なります。  
つまり、その人の話し方や言葉づかいに、その人自身が表されているともいえると思います。

**自分の気持ちを表現する言葉**をたくさんもっていれば、より深いコミュニケーションの可能性が開けるでしょう。  
「ヤバイ」「うざい」などの一言で終わらせるのではなく、  
自分の気持ちをより正確に相手に伝えようと言葉を探し、  
伝わるよう表現することは、人間関係の構築に役立ちます。  
また**相手の気持ちを考えたり、想像する力**も、豊かなコミュニケーションに繋がります。

友だちや家族との関係、サークル活動や就職活動で、  
自分の気持ちを**表現する言葉**、相手の気持ちを思う**想像力**を育みながら、  
人と出会い、関係を深めることができたら、  
**豊かなコミュニケーション力や人間関係**を築いていけるのではないのでしょうか。

## 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。  
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**になるでしょう。

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たり、  
ひとりしていると友だちがいけ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。  
周りの顔を伺いながらいるより、一人でいるほうが、自由になれることがあるかもしれません。

自分らしくキャンパスライフをおくれますように☆

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：10:00～16:30**

**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・奥村	9:00～17:00
水	山路・海老瀬・前田	9:00～17:00
木	山路・海老瀬・久保	9:00～17:00
金	山路・北村・奥村	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