

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。  
在学生の皆さんにとっても、新しい一年が始まりました。

新しい生活に対して、期待と不安でいっぱいの方もおられるかもしれません。  
困ったときは、学内のさまざまな窓口をぜひ、ご利用ください。

## 相談への一歩

誰かに相談したいと思いつつ、  
その勇気が出ないということをとどき耳にします。

「自分の気持ちを本当に分かってくれるか不安」  
「自分としては困ってるんだけど、こんな小さなことで  
相談に行ってもいいのかわからないか？」  
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、  
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、悩みに向き合う作業**です。

時には辛いこの作業も、  
信頼出来る人の助けを借りることで、  
前進できることもあります。

本学には、様々な相談窓口があります。  
学生課アクセシビリティ支援室  
健康管理センター  
学生相談室  
ゼミ担当教員

相談することへの戸惑い、  
自分に向き合う辛い気持ちも  
ぜひお話しください。

## 自分と向き合う

「相談すること」は楽になるだけ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。

## 「自立とは、依存先を増やすこと」

脳性麻痺により車椅子生活を送っている  
医師の熊谷晋一郎氏の言葉です。

この場合の「依存」とは、特定の人やことにべったり依存することではなく、  
薄く広く、「**依存先が数多くあること**」を指します。  
私たちは依存し合いながら生きているのですから。

## SNSや生成AIで相談することについて

最近は、SNS や生成 AI を通して相談する方も多くなってきました。

SNS を介した相談は、相手の表情などが見えず、文字だけのやり取りになることもあるため、  
誤解が生じたり、相手の言葉に振り回されることも生じます。

また、生成 AI への相談は、24 時間いつでも相談できる便利さや、否定されない安心感がありますが、  
不正確な情報が返されたり、細やかで複雑な感情が理解されなかったり、AI に頼りすぎて依存してしまうリスクもあります。

**SNS で相談しているうちに、相手との関係が対等でなくなったり、問題が複雑になっていると気づいたら、  
AI に相談していて、依存していると気づいたら、  
自分を取り戻すためにも、自分を見失わないためにも、  
学内の相談窓口をご利用ください。**



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	9:00～17:00
金	山路・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