

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

京都府宇治市模島町千足 80

TEL : 0774-25-2843

FAX : 0774-25-2944

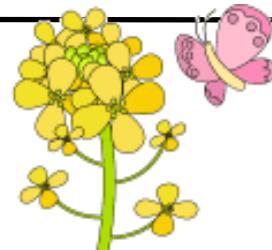
<http://www.kbu.ac.jp/kbu/gakusou/>

新年度がはじまって一ヶ月が経ちました。

新しい生活に少しずつ慣れてきた方も、疲れがでてきた方もおられると思います。

心も身体も疲れやすくなる時期、ご自身の心と身体をいたわりながらお過ごしください。

今回は、大学生の心の成長と生じやすい悩みをご紹介します。



1年生

“大学生生活に适应すること”

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

“新しい生活への适应”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

時間をかけて自分をみつめ、
自分らしさを探索する時期です。
対人関係も深まり、広がっていく
でしょう。
職業選択の準備も始まります。

将来への不安から目的を失い、
無気力になったり、
対人関係の悩みが生じるかも
しれません。

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機会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。

“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、

「友だちがいらないと思われるから」と1人では授業や食堂に行きにくいと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機会がたくさんある時期です。

それらの体験を通して、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・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