

カウンセリング室だより

2023 年 9 月



9月を迎えました。

新型コロナウイルス感染症が5類になって初めての夏でした。台風の影響はあったものの、よさこい祭りが本格的に開催され、各地で夏祭りが開かれました。皆さんは、十分にリフレッシュできていますか。

9月は実習や進路に向けた活動が本格化する時期です。その点、この時期は、不安やストレスがたまりやすくなる時期かもしれません。不安になっても適当に発散させることができればいいのですが、なかなかうまくいかず、かえって悪循環におちいることもあります。そんなとき、皆さんは、自分が好きなことをやって気分転換をしたり、友だちと話をしたりするなど、それぞれのやり方で対応していることでしょう。

カウンセリング室でも、来談された方の話を聴きながら、自分の気持ちを整理し、次に向かうための手がかりを得ることができるよう一緒に考えていきたいと思っています。

9月は次の予定で、学生相談員が在室していますので、ご利用ください。

9月の予定

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

相談時間

午前10時～午後1時

午後 2時～午後5時

【カウンセリング室のご案内】

- ◆ 相談は、本館2階保健室の隣のカウンセリング室で受けています。
- ◆ 学生相談員は、^{いまにしかずひと}今西一仁（公認心理師、学校心理士スーパーバイザー）です。
- ◆ 学生相談員の相談時間は、午前10時～午後1時と午後2時～午後5時となっています。

学生相談員に相談してみたい人は、直接来室するか、下記のメールまでご連絡ください。ただし、メールでの返信は、学生相談員の勤務日に限られます。

《メール》：soudansitu@kochireha.ac.jp ➡

