

# 学生相談室だより

Vol. 25

## 誰かに話すことで・・・

**客観的** に物事を捉えることができる。

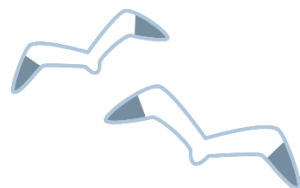
悩みに囚われている頭や心を **すっきり** させることができる（カタルシス効果）。

新しい **視点や考え方** に出会うことができる。

**共感** してもらえると **気持ちが楽** になる。

**自己理解・自己分析** が深まる。

**同じ考え方や感じ方** をしている人に出会うことができる。



## 学生相談室では・・・



昨年度の利用者の**約60%**が**1回**だけの相談！

（10回以上の利用した人は約15%）

学生相談室は医療機関ではないので、継続して通わないと…ということはありません。1度だけの利用も大歓迎です。もちろん、継続してのご利用も大歓迎です。

カウンセラーとゆっくり話をすることで、話す前とは違った気持ちになれるかもしれませんよ。ちょっとしたことでもかまわないので、是非利用してみてくださいね。

学生相談室は、夏休みも開室しています。

気軽に相談に来てくださいね。

開室時間：10:00～17:00

（8/9【火】～ 9/23【金】は10:00～14:00）

\*8/11【木】～8/18【木】は一斉休業のためお休みです  
予約優先ですが、直接相談室に来ていただいてもかまいません。

相談予約・連絡先：保健室 078-591-3790（対面相談）

[hokensitu@kobe-shinwa.ac.jp](mailto:hokensitu@kobe-shinwa.ac.jp)

（ZOOM相談：相談日の2日前までに連絡してください）

\*今後の状況によって変更される場合があります

