

## いまさらだけど、カウンセリングって??

こんにちは。学生相談室です。  
寒い日が続いていますがいかがお過ごしでしょうか？

さて、皆さんは学生相談室がどういった場所かご存じでしょうか。  
日々の悩み事が相談出来るらしい、カウンセリングが受けられるみたい、といったような印象をお持ちの方がいる一方で、カウンセリングって何かよくわからない、心が見透かされちゃうの?とと思っている方もいるかもしれません。  
そこで!!今回はカウンセリングとは何かについて、簡単にご紹介します。

### カウンセリングを受けた後に、よく言われること

- ・話しているうちに気持ちが整理できた
- ・なんかすっきりした
- ・直後はあまり変わらなかったけど、日が経つにつれて、しんどくなくなった
- ・自分と向き合う力がついた
- ・気持ちをコントロールしやすくなってきた
- ・1人じゃなかった
- ・だんだん進む方向が見えてきた

### カウンセリングの特徴

- ・めっちゃ話聴いてもらえる!!
- ・カウンセラーと一緒に解決に向けて考える事ができる。  
カウンセラーとの共同作業
- ・アドバイスはあったりなかったり。アドバイスなしで、ただひたすら聴いてほしいというのもOK!!
- ・希望したら、他の専門機関の紹介もあるかも?
- ・話すの苦手でも大丈夫♪  
何か他のことしながら、ぼちぼちいこう!!
- ・チームワーク、コミュニケーション力向上のヒントに。
- ・学生相談室のカウンセラー(臨床心理士・公認心理師)は心の専門家だけど、メンタリストやエスパー、占い師ではありません。
- ・できれば同じカウンセラーで続けた方が良い事も。

学生相談室は、春休みも開室しています。  
気軽に相談に来てくださいね。  
授業がある日の開室時間:10:00~17:00  
2/6【火】~ 3/29【金】は10:00~14:00  
ZOOM相談もしています。帰省中、留学中も利用できます。  
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)