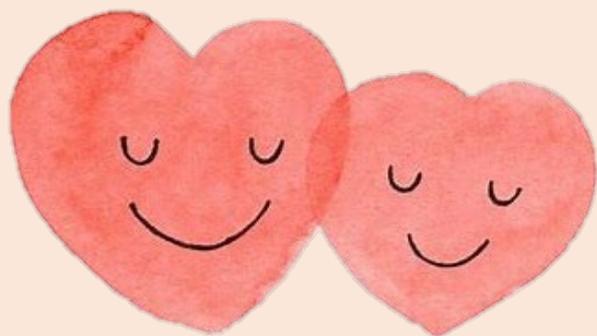


# 大阪教育大学

## ～カウンセリングルーム～



## カウンセリングルームとは？



学生生活の中で起こるさまざまな問題や悩みについて、話し合いながら、一緒に解決の糸口をさがしていくところです。

カウンセラーは私たちの味方になって、話を聞いてくれます。

## どんなことを話せるの？

「こんなことで利用していいのかな・・・？」そんな心配はご無用です。  
話したいことならなんでも大丈夫。

【例えば・・・】

- ・最近ちょっとしんどいなあ
- ・なんだかイライラ・モヤモヤする、気分が重い、気力がでない
- ・進路や生き方のことで悩んでいる
- ・友人や家族のことで悩んでいる



★深刻な悩みでなくても大丈夫です。

『なんだかちょっとしんどいなあ』その『ちょっとしんどい』を共有できるところです。  
話してみるだけで、少し楽になりますよ。



## ～利用者の声～

- 友だちとも家族とも違う、新鮮な関係性。  
大学、職場、家にくわえて、第4の居場所のような感じ。
- さすが「聴き手のプロ」！ついいろんなことを話したくなります。  
もちろん話したくないことは無理に話さなくても大丈夫です。
- 週に一回の心の休み場。  
定点観測ができるし、自分を客観的に振り返ることもできる。

使い方は  
人それぞれです

あなたにとって心地いい空間  
をつくっていきましょう

## ～こんなものもあるよ 「箱庭療法」～

\* 箱庭療法とは？

心理療法の一種で、カウンセラーが見守る中で箱の中に自由に部屋にあるおもちゃを入れていく方法。

おもちゃの種類はこんなにあります→  
(これだけがあると迷います)



思い思いにならべてみましょう  
(考えすぎないことが大事です)

いつの間にか夢中になります  
何か一つのことに集中することでこれだけでも癒し効果あり



一度やるとハマりますよ(笑) ぜひ一度やってみてください♪

## ～カウンセラーの在室時間～

(男性・女性両方のカウンセラーがいます。)

山口 修一郎先生

月曜 16:00～21:00

郭 知陽先生

木曜 15:00～20:00

金曜 13:00～18:00



～お待ちしております～

## ～初回の申し込み方法～

- 直接来室する (在室中ならでてくれますよ)  
or
- 相談室の扉のポケットにある予約表を書いて、ポストに in (→追って連絡があります)  
or
- QR コードで web 上から予約

\*2回目からは、カウンセラーと話し合ってから決めましょう。



ちなみに・・・

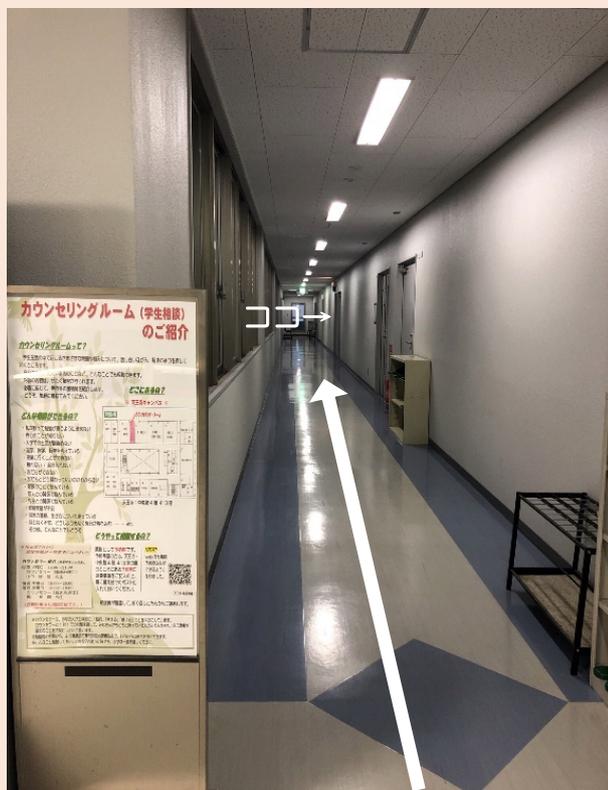
防音扉になっているので、会話が  
外に漏れる心配はありません

↓ Web 予約はこちらから



～場所～

4階までエレベーターで行きます。  
エレベーターを降りて、右側の通路進むと・・・



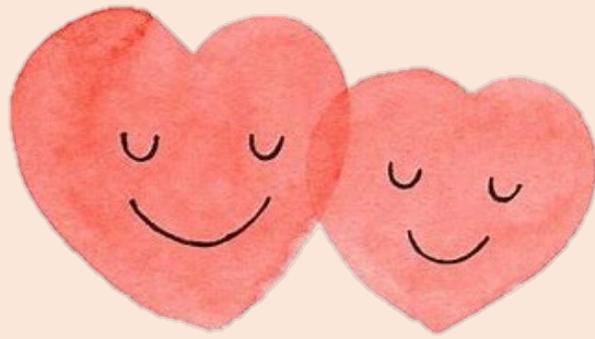
右手に見えてきます。



ノックしてみましよう。  
カウンセラーの在室中なら出てくれます♪

中へ入ると・・・  
スリッパがお迎えしてくれます。





こころの深呼吸をしましょう～

気軽に行ってみてくださいね～