

京都府立大学 学生相談室だより

2024年12月

寒さも厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じます。
体調には気をつけて、暖かくしてお過ごしくださいね。

『勇気のキャンドル』

皆さんの心の中にキャンドルの火が灯っています。
進みたい方向を照らしてくれる勇気のキャンドルです。
心配したり不安を感じている時も、あなたが価値に向かって
行動しようとする時、勇気の火は灯し続けられます。

ACT「アクセプタンス&コミットメント・セラピー」では、

- ・ 思考に囚われずに距離を置いて眺める。
- ・ 不快な感情を受け入れ居場所を作る。
- ・ 今この瞬間に意識を置く。自分自身に気付く。
- ・ 自分が大切にしたい価値を明確にする。
- ・ 明日に向かって行動する。

思考と感情を受容し、自分の価値とつながることを大切にします。
自分自身を受け入れケアする方法として参考にしてみてください。



相談したいことがある方はいつでもご連絡ください。

- * 学生相談室の利用は京都府立大学の学生さんが対象です。相談内容の秘密は厳守しますので気軽にご利用ください。
- * カウンセリングは対面・電話・zoomでの対応です。申し込みは事前に相談窓口へ予約をしてください。
(電話番号、メールアドレス、連絡フォームは下記参照)
- * 図書の閲覧、貸出も出来ます。心が疲れた時は、居場所としての利用も相談してください。



各担当表

	曜日	相談時間	担当者
相談窓口	月～金	9:00～17:00 <昼休み:12:45～13:45> *休業中は12:00～13:00	谷 相談員 西谷 相談員
カウンセリング (要予約)	月 火・水 木 金	10:15～16:15	渡邊 臨床心理士 (男性) 岡 臨床心理士 (女性) 山本 臨床心理士 (女性) 中島 臨床心理士 (女性)
心の健康相談 (要予約)	月1回 月曜日	14:30～16:30	土田 精神科医師

*R6. 12. 30～R7. 1. 3の期間、学生相談室は閉室します。



12月のカウンセリング・心の健康相談

	カウンセリング				心の健康相談
月(渡邊)	2日	9日	16日	23日	23日(月) <1月予定 未定>
火(岡)	3日	10日	17日	24日	
水(岡)	4日	11日	18日	25日	
木(山本)	5日	12日	19日	26日	
金(中島)	6日	13日	20日	27日	

電話・メール・HP・右のQRコードからも受け付けています。

TEL (075) 703-5901 (内線5901)

アドレス soudan@kpu.ac.jp 場所 合同講義棟1階 医務室北隣

