

学生相談室だより

2026年2月号

神戸親和大学 学生相談室



いよいよ春休み！そして、4月からは新年度が始まりますね。

この1年振り返ってみるとどうでしたか？

1年生のみなさんは初めての大学生活。高校生の時とは過ごし方がまるで変わってしまったと感じながらの1年だったかもしれません。

また、2年生、3年生、4年生…と、どの学年であっても日々の授業やゼミ、実習、インターンシップ、就活、卒論…と、目の前のドアを一つひとつ開けては、さらにまた次のドアを開けるというように前に進んできたと思います。



また、学業だけでなくクラブ活動、バイト、人間関係、将来のことなどなど…日々学生生活を送る上で本当にさまざまなことがあります。うれしいことや楽しいこともある一方で、困ったり悩んだりすることも多いのではないのでしょうか。

誰もが悩みを抱えやすい大学生活です
気軽に学生相談室を利用してくださいね！

【学生相談室開室日】

火・木・金 10:00~17:00

(長期休暇中は10:00~14:00)

【予約方法】

・保健室

電話：078-591-3790

メール：hokensitu@kobe-shinwa.ac.jp

・Teamsのチャット「GAKUSOU」から

※チャットのお返事は火・木・金曜日になります。

・保健室や学生相談室に直接来室し申し込むこともできます。

【場所】学生相談室（1号館1階北側 保健室の隣）



思いきって話してみよう！



『みなさんは、何か問題を抱え、自分ではどうにもならないというときどうしていますか？』

まずは家族や信頼できる友達、先生といった身近な人に話ができるといいですね。

ただ、実家を離れて一人暮らしをしていたり、いろんな事情で家族の支えを得にくい場合もあったりするかもしれません。まだ心のうちを話せるような友人関係が築けていないとか、身近な相手だからこそ話せないということもあると思います。また、悩みを抱えると、いつの間にか他の人との関係から遠ざかり、一人でがんばってしまう人もいません。

そんなときは学生相談室のカウンセラーと話してみませんか。

思いきって身近な人やカウンセラーに話してみることで、思いのほか気持ちの整理がついてスッキリしたりほっとしたり。まずはどうしていけばよいかという糸口も見えてくるかもしれませんよ。

また、友達から相談を受けたり様子を見ていて心配だなど思ったりしたときには、相談室でも話してみてもどうかと勧めてみてください。あなたに背中を押してもらえることも、悩んでいる友達にとって大切なサポートとなるはず😊

