

京都府立大学 学生相談室だより

2025年10月



後期がスタートし、学業、部活やサークル活動、アルバイトなど忙しい毎日を送っていることと思います。この時期は気温の寒暖差もあり心身共に体調を崩しがちです。疲れやストレスを感じる時にはリラックスする時間を持つことが効果的です。好きな音楽を聴く、歌をうたう、美味しい物を食べる、読書する、趣味に没頭する、動物と触れ合う、植物園を散歩してみる…など、1日の中の少しの時間でもいいので小さな楽しみを見つけ、自分が心地よく過ごせる時間を確保してみてください。

不安を抱えている方や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・Teams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)

* 図書の見学、貸出も出来ます。
心が疲れた時は、居場所としての利用もご相談ください。



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> | 谷 相談員 馬場 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) 武藤 臨床心理士 (女性) 鈴木 臨床心理士 (女性) |
| 心の健康相談 (要予約) | 月1回 木曜日 | 9:30～11:30 | 並河 精神科医師 |



10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) | 6日 | 20日 | 27日 | | 16日(木) <11月予定 13日(木)> |
| 火 (岡) | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | |
| 水 (岡) | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 29日 | |
| 木 (武藤) | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 30日 | |
| 金 (鈴木) | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 31日 | |

電話・メール・右のQRコード・HP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 医務室北側

