



2021年4月 第10号 (不定期発行)

# こもれび

川村学園女子大学心理相談センター便り  
<http://www.kgwu.ac.jp/>

## 心理相談センターの業務について

新型コロナウイルス感染予防のために閉室をしておりましたが、4月より業務を再開いたしました。いらっしゃる皆様に少しでも安心していただけるように、面接室内の換気、加湿、消毒等の対策をしております。

また、2回目以降のカウンセリングについては、オンラインでのカウンセリングもお受けしています。詳しくは、お気軽にお問い合わせください。

## バスの時刻表が変わりました

2021年3月1日より阪東バスの時刻表が一部変わりました。詳しくは、以下の川村学園女子大学HPをご覧ください。

<https://www.kgwu.ac.jp/guide/access/>

## 2021年度無料公開講座、ただいま準備中です。

今年も毎年恒例の無料の公開講座を、夏頃開催予定です。詳細が決まり次第、お知らせいたします。お楽しみに！

## ～コロナ禍でもこころの健康を保つために できること～

### 1. 代わりの方法を見つけること

ウイルスの流行でできなくなってしまったことがたくさんあると思います。

大切な人に会えなくなったり、お出かけができなくなってしまったり・・・

でも、これまでと同じことができないときは、代わりに別の方法がないか考えたり、誰かに相談してみましましょう。

### 2. 日常生活の小さな悩みを解決すること

パソコン操作など毎日のなかで具体的に困っていることから、解決しましょう。

不安がたくさんありすぎて困るときは、取り組みやすいことから。

小さなことでも解決できたら、思っている以上に安心するはずです。



### coffee break (あとなぎ)

学校まわりには花が咲いて、窓を開けると鳥の音が聞こえます。コロナ禍でもだんだんとあたたかくなっていく季節を感じると、うれしくなりますね (スタッフH)