

# 学生相談室だより

No. 75

H29. 1. 11 発行

年末年始休暇が終わり、いよいよ学年試験シーズンが始まりました。試験に不安はつきものです！不安を軽減させるには、目の前の課題に取り組むことが一番いいようです。

この時期は、試験に関する情報収集はもちろんのこと、体調管理も大切な時期です。緊張がゆるんだ時には風邪などを引きやすいので、レポートや試験の準備などで普段よりも忙しい時期ですが、十分な睡眠や休息も大切ですね。



試験が終われば、また長期休暇に入りますが、学生相談室は、2月・3月とも開室しています。ただ入試等の行事で閉室することもありますので、最新の情報についてはホームページでご確認の上、来室をお願いします。

新年度へ向けて進級や進路選択、引越など何かと変化の大きい時期ですから、自分について考える機会も多いかと思います。長期休暇は授業などの現実的なところから離れるので、じっくりと自分のことに取り組める時間ですが、その反面、不安にもなりやすい時でもあります。



学生相談室では相談以外にも、自己理解のための心理検査を無料でおこなっています。性格検査（YG 性格検査・TEG）と職業興味検査（VPI）が受けられます。興味のある人は、利用してみたいかがですか。

## ●学生相談室行事●

### 第2回コミュニケーション・スキル講座 「より良い対人関係のための聴き方・伝え方」のお知らせ

今年度も「より良い対人関係のための聴き方・伝え方」をテーマに、コミュニケーション・スキル講座を開催します。

この講座では、カタイ講義形式ではなく、楽しくワークをしながら「聴いて、伝える」というコミュニケーションのスキル・アップを図りたいと思います。コミュニケーションが苦手と思っている、例えばこんな方々にお勧めです。

- 相手を傷つけるのを恐れて、自分を抑えてしまう人
- 必要なときに自分の意見がはっきりいえない人
- 感情的にならずに話をしたい人
- 必要以上に自分の意見を押し付けてしまう人
- 相手も自分も尊重した自己表現を身につけたい人



自分のコミュニケーションのあり方を見直すことはもちろん、学部・学科を越えて、いろいろな人と知り合うよい機会でもあります。この機会にぜひ学んでみようという方をお待ちしています。詳しいことについては遠慮なく学生相談室におたずねください。

#### 募集要項

日 時 平成29年2月6日(月)・7日(火) 10:00~17:00

場 所 渋谷キャンパス (2号館4階 2403教室)

講 師 後藤 かおる先生 (大妻女子大学非常勤講師/臨床心理士)

募集人数 20名

参加費 3,000円 (学部・学年は問いません)

納入方法 参加費は「証明書自動発行機」で学部申請→学生生活支援→《コミュニケーション・スキル講座参加費》を選択の上、納入してください。

※締め切り 平成29年2月1日(水) 申し込みは先着順です。

もっと日本を。もっと世界へ。



國學院大學

## ●おすすめコーナー●

このコーナーでは、毎号リレー形式で学生相談室スタッフのおすすめの本や映画などを紹介しています。

### 『アンドロイドは電気羊の夢を見るか?』 フリップ・K・ディック(著) 早川書房

人類は宇宙への移住を進めている。戦禍により荒廃した地球では多くの生物が絶滅し、「生物の所有」が一種のステータスとなっていた。物語の主人公・リックは人工の電気羊しか飼えず、いつか本物の動物を手に入れたいと願う賞金稼ぎである。ある日、火星での植民計画に従事していた8人のアンドロイドが地球へ逃亡するという事件が発生。彼らに懸かる多額の懸賞金を狙い、リックもアンドロイド狩りに挑んでいくが…。



原著の発行は1968年。「暗い近未来」という、当時としては革新的な世界観を描き、後の様々なSF作品に多大な影響を与えたと評されています。設定の取捨はあるものの、この作品を原作とした映画『ブレードランナー』もまた、SF映画の金字塔として、今なお多くのファンに愛され、来年には続編の公開が予定されています。人間関係や心の動き、人間とアンドロイドの「違い」或いは「違わないこと」を描きながら、“人間とは何か”と問いかけてくるようなこの作品。SF好きには勿論、そうでない人にもおすすめしたい一冊です。(I)

## ●カウンセラーから●

青年期の重要な課題の一つに職業選択がありますが、今回は就職の本来的な意義について書きたいと思います。長く学生相談の現場にいと、就職活動を経験した学生の顔つきや振る舞いが急に大人っぽくなるということに驚かされることがあります。皆さんにも似たような経験があるとすれば、高校を卒業してすぐに就職した友人に久しぶりに会った時に、友人がやけに大人に見えたということはないでしょうか。このように就職活動や実際の就職を通して、大人社会のルールを身につけることで、身も心も成長するということはよくあることなのです。



