

学生相談室 だより No.90



忙しい時こそ、自分のペースを大切に

新年を迎えて

年末年始は、ゆっくりと過ごせましたか。

バイトやイベントで忙しかった人、疲れて家でゴロゴロ過ごした人、色々な過ごし方があったかと思います。休みが名残惜しいですが、2月には春期休暇が待っています。



まずは、期末レポートや試験、4年生には卒業という大事な節目が控えています。気持ちを新たに、学年の締めくくりの時期を過ごしていきましょう。

マスク生活には慣れましたが、基本に戻って、うがい、手洗いも忘れずに。



コラム 先延ばし癖・・・ それっていけないこと？

つかの間の休息を終え、みなさん期末レポート等に追われている頃だと思います。そんな中、「やらなきゃいけないとわかっているのにやらない」、「いつもギリギリになってやる」という人をよく聞きます。“コツコツやる”が苦手な人は多い。相談をしているとコツコツやれないことを悩みとして話す学生がいます。

ここで面白いのは、そう言う人の多くは確かに自分の思い描く進め方ではないのだけれど、結局は“ギリギリで間に合わせている”ということです。「思い通りにやれない」と悲観的に語るのですが、少し離れたところから、“なんだかんだ最後はしっかりやれている”“結果は同じ”と伝えると、「あ、そっか」と、いかに自身に対する要求水準が高らかに気づく。すると視野が広がり気持ちが楽になったり、案外そこからはかどったりするわけです。



決して終わり良ければ全てよしを全面的に肯定しているわけではありません・・・ただ、人というのは少し視点を変えるだけで、だいぶ生きやすくなるというのを覚えておくといいかもかもしれません。

第5回コミュニケーション・スキル講座 ～オンラインで開催決定！！

新型コロナの影響で中止となっていた人気講座、「アサーション・トレーニング～よりよい対人関係のための聴き方・伝え方～」を、オンライン講座で開催します！

こんな方におすすめ・・・

- 相手を傷つけるのを恐れ、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言えない人
- 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

講義形式！

カメラオン/オフは自由

詳しい日程・時間は
右の画像をクリック！



年間行事

- アサーション・トレーニング(オンライン)

2月18日(金)
14:30-16:00

- ヨガ体験ワークショップ(オンライン)

3月実施予定

詳細は、HPをご覧ください。

学生相談室主催
第5回 コミュニケーション・スキル講座
特別開催
アサーション・トレーニング
～よりよい対人関係のための聴き方・伝え方～
講師：徳島裕美先生(東京大学大学院教授)
この講座では、よりよい対人関係の構築に役立つ、アサーション(自己主張)を学ぶことができます。アサーションとは、相手と向き合うためのコミュニケーションの技術です。自分の気持ちや意見を、相手に伝えるためのスキルを身につけることができます。
● 相手への敬意や礼儀、自己主張の仕方
● 相手の気持ちや意見を聞き取るためのスキル
● 自信を持って自分の意見を伝えるためのスキル
● 対人関係の改善やストレスの軽減に役立つ
● 就職活動や入学準備にも役立つ
● 1年以上の受講生が、就職活動や入学準備に役立ったという声も届いています。
日程 令和4年2月18日(金) 14:30～16:00
参加費 無料
定員 20名(定員を超えた場合は抽選となります)
申し込み 学生相談室(〒162-8502 東京都杉並区大宮1-1-1) 電話 03-5465-0149
申し込み先 学生相談室(〒162-8502 東京都杉並区大宮1-1-1) 電話 03-5465-0149
申し込み先 学生相談室(〒162-8502 東京都杉並区大宮1-1-1) 電話 03-5465-0149

もっと日本を。もっと世界へ。