國學院大學学生相談室　2023.1.7　発行

学生相談室だより　No.93

相手も自分も大事にするコミュニケーション

新年を迎えて

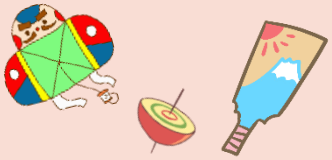
新しい1年が始まりました。寒さも本番、朝晩が一段と冷え込む時期ですね。年末年始休暇が終わり、いよいよ学年試験シーズンが始まります。学生のみなさんは、レポートやテストの準備などで普段よりも忙しい時期ですが、そんな時期こそ、十分な睡眠や休息をとり、体調管理に気を付けて過ごしましょう。

学生相談室は、一人ひとりのお困り事に寄り添い、対話を通して一緒に考えていくことを大切にしています。試験が終わればまた長期休暇となりますが、まとまった時間ができた時、ふと自分のことを考えることもあるかと思います。学生相談室は2月、3月も通常通り開室していますので、何かお困りの際は、開室日程を学生相談室のホームページでご確認の上、予約をお取りください。

年間行事

- アサーション・トレーニング（2月10日　★受付中！）
- ヨガ体験ワークショップ（3月開催予定）

詳細は、HPをご覧下さい。



◆コラム　常識を疑ってみる

常識は時に人を傷つけることがあると思います。“親を敬いなさい”、“友達を作いなさい”…果たしてそれが本当に正しい素晴らしい言えるでしょうか？尊敬できるよう立派な親だったらいいけれど、そうじゃない親を持った子どもの場合はどうしたらいいのでしょうか。親のことを好きになれなくても、我慢しなくちゃいけない？親を尊敬できないのは自分が悪いから？

私は、親のことを嫌いになる権利もあると思います。その人が感じ、考えることは、誰からも強制されることなく、自由です。たとえそれが常識という価値観から逸脱していても、思うことはいいのです。

常識や多数派の考えが正しいことだと我々は思いやすいです。でも当たり前のことほど危険です。その価値観を信じて疑わないということは、思考停止に陥るので、それ以外の可能性を全く考えられなくなるかもです。世の中には、友達が一人もいない楽しい人もいるし、親のことが大嫌いな子どもだっているんです。大人は正しい経験で凝り固まっていますから、偉そうにあなたたちにいろいろ言うでしょう。もしかしたら、あなたたちのほうが正しいこともあるかもしれませんよ。

◆お知らせ「よりよい対人関係のための聴き方・伝え方」講座を開催します！

自分の気持ちを素直に伝えて、相手のことも大事にできるコミュニケーション方法について学ぶことのできる、学生相談室の人気講座、**「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、昨年に引き続きオンラインで開催します！

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

令和5年2月10日(金)
14:30～16:00

講義形式！
カメラオン/オフ自由！