

学生相談室 だより No.96



新しい年への意気込みと不安と



新年を迎えて

今年の抱負を聞かれたり、今年こそは…！と意気込んだり、新しい1年に気持ちを切り替えた方も多いでしょうか。年末年始休暇が終わると、学年末試験の時期ですね。試験に不安はつきものですが、上手く付き合っていきましょう。

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、こんな時こそ十分な睡眠や休息を意識して取りたいですね。

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。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ください。

年間行事

- アサーション・トレーニング(2月21日 ★受付中！)
- ヨガ体験ワークショップ(オンライン/3月開催予定)

詳細は、HPをご覧ください。

◆コラム

不安と付き合いには



試験前になると、なぜか普段やらない掃除や片付けをしてしまうことはありませんか？この行動には、実は不安が関係しているのです。

テストを乗り越えるには勉強が一番の近道ですが、失敗への不安があまりに大きいと、勉強という現実的な課題よりも不安をどうにかしたい気持ちが先にたってしまうのです。片付けをすると、一時的ですが不安はなくなり気分も安定します。しかし、現実の課題は未解決のままですから、また時間が経てば不安が襲ってきます。不安を取り除こうとすればするほど不安は大きくなるので、悪循環が生まれます。

欲求あるところに不安ありで、不安や症状にこだわる気持ちは、よりよくありたい気持ちが人一倍強いことでもあるのです。テスト前の不安は、テストで認めてもらいたい気持ちが強いからではないですか？

症状を取り去るのではなく、症状があってもやりたいことをするというところに力点を移していくうちに、自然と症状も気にならなくなっていきます。これは、「森田療法」の目的志向という考え方です。つらい気分だったとしても、やろうとしたことが出来ていれば、日々是好日(毎日毎日が平和なよい日であること)と言えるのではないのでしょうか。

◆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！

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いたします！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です。

こんな方におすすめ…

- 相手を傷つけるのを恐れて、自分を抑えてしまう人
- 必要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6年2月21日(水)
14:30~16:00

講義形式！
カメラオン/オフ自由！

詳しい日程・時間は
右の画像をクリック！



もっと日本を。もっと世界へ。



國學院大學