



学生相談室だより



後期が始まり数週間経ちましたが、いかがお過ごしでしょうか。大学生活が再開し、何となくやる気が出なかったり、周りと比べてしまったりすることはありませんか？今回は、下記の参考図書から見つけた“自分を助けるための心の作り方”をいくつか紹介したいと思います。

大学の図書館にあります！

- * 『10代のうちに知っておきたい 折れない心の作り方』水島 広子
- * 『10代から身につけたい ギリギリな自分を助ける方法』井上 祐紀

◆人にはそれぞれ事情がある

これまで「〇〇であるべき」と言われ続けてきた人や、そのような考えが根深くある人は、“人間”には一定の望ましい姿があって、それを満たしていないと、自分は『出来損ない』だ、という印象を持ててしまいがちです。

でも、『出来損ない』の人なんてどこにもいなくて、『**どんな人でも、その時にできるだけことはやっている**』のです。

自分で選べないものは案外たくさんあります。どんな能力や容姿を持って生まれるか、どういう環境でどういう人に育てられるか、入学した学校にどんな人がいるか、自分で選べないことに影響をかなり強く受けているものです。

だから、相手には相手の事情があるし、**自分にも自分の事情があります**。たとえ他人から見てそう見えないとしても、自分が置かれた状況の中でできることは全てやっているし、できないことには何らかの理由があります。

「やる気がでない…」



- × 「自分は怠け者だ」とレッテルを貼る必要なし！
- ◎ 「やる気にならない理由があるはず」その理由は何だろう？と考えることが大切！



◆「縦の比較」＝自分自身の成長を見る

ついつい他人と自分を比較してしまっていて落ち込んでしまうことって、きっと誰しもあるのではないのでしょうか。

上述したように、人にはそれぞれの事情があります。生まれつきの能力や容姿を人と比較してしまうと、自信がなくなってしまうのは当たり前のこと。それよりも、**自分が生まれ持ったものや、ここまで努力してきたことを大切にしていけるかが重要**です。

自分の良いところを探そうというやり方ももちろん大切ですが、結局「もっと優れた人がいる」という劣等感がでてしまうかもしれません。その時は『**縦の比較**』＝**自分自身の成長を見るようにする**ことで、自分なりに努力してきた成果を何かしら見つけることができるのではないのでしょうか。

『**横の比較**』＝他人との比較

→多くの場合、

自分に劣等感を植え付ける

『**縦の比較**』＝自分自身の比較

→以前の自分を比較し

プラスの変化に気づくことができる

例) 以前よりも計画的に課題を終えることができるようになった

例) 1人で家事をこなせるようになった



学生相談室からのお知らせ

◆10 月の開室日

7 日 14 日 21 日 28 日

- * 開室時間 : 10 時～16 時 30 分
- * 開室場所 : 保健室 ※ご希望があれば、ホワイトハウスも利用可能です。
- * これまで通り、WEB 授業の週でも学生相談室の利用は可能です。

◆予約の取り方

メールでの予約も受け付けております。

Mail: gakusei-soudan@tokyorissho.ac.jp

件名に「学生相談申込」、本文に下記の必要項目を入力してメールを送信してください。

<記入必要事項>

- ① 氏名・学籍番号
- ② 所属学科・専攻
- ③ メールアドレス
- ④ 相談希望日時（例：4 月 1 日 10 時～）

※授業の時間や不可能な時間がわかっている場合はお書きください。

※メールは予約専用です。ご相談はお受けできませんので予めご了承ください。

※お返事にはお時間をいただく場合があります。