

# 🍁 学生相談室だよ！ 🍁

とにかく暑い日々もようやく終わりが見えてきましたね。やっと秋服を着ることが出来そうです。さて、今回のテーマは『**友だちとの距離感**』。学生生活にも慣れてきて、友だちとの交流も増えて…。だからこそ、**友だちとの付き合い方**にも悩みや迷いがでてくる時期ではないでしょうか。

こんなこと、ありませんか？



友だちとの関係では、**気持ちが通じる喜び**や、**一緒に何かを経験する楽しさ**がある一方で、相手が自分のことをどう思っているのか、と**気疲れ**や**何となく感じる不安**が見え隠れし、対人関係に悩むことも多いものです。

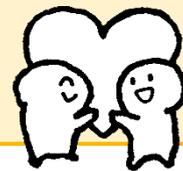
ただ、それらの悩みは“**自分の内側**”で起きていることであって、相手がどう思っているか、なんて本当はわからない。そのことに気づくことができると、少し気持ちが楽になるかもしれませんね。



**重要!**

友だちと上手に距離をとるには…？

- 自分と相手の違うところ、相容れないところも、相手の一部であると受け止める
- 友だちの距離感覚を尊重する
- 友だちのことを尊重する際、同じくらい自分を尊重する



**自分も相手も大切に**して、**自分の気持ちや考えを相手に伝えるやり方**（心理学では、アサーションといいます）を考えてみましょう。

自分を大切にできる距離感、付き合い方を探しながら、心地よく過ごすことができると良いですね。

まさおもいるよ♡！



学生相談室で一緒に考えてみよう！  
気軽にのぞいてみてねっ

## 学生相談室からのお知らせ



### ◆開室日

【10月～12月の開室日】開室時間 11:00～17:30

10月 1日・8日・22日・29日

11月 4日(\*)・5日・12日・19日・26日

12月 3日・10日・17日・24日

\*毎週火曜のみの開室ですが、休日授業日にも開室します。

11月4日(月・祝) 10:00～16:30

### ◆予約の取り方

#### 【1】学生相談室に**直接予約**をとる

…チャット or メールにて、学生相談室宛に下記内容を記載し、連絡する

○連絡先：Teamsにて“**学生相談室**”と検索

(Mail : [gakusei-soudan@tokyorissho.ac.jp](mailto:gakusei-soudan@tokyorissho.ac.jp))

○記載内容：氏名・学籍番号・相談希望日(例：4月1日 11時～)

#### 【2】**学生相談 受付窓口**を通して予約する

… ① 申込フォーム(右のQRコード)にて申込

② 『**カウンセラーに予約**』 or 『**受付担当を通して予約**』 の選択

⇒ 『**カウンセラーに予約**』 を選択した場合

カウンセラーから連絡

希望に応じて、学生相談室にて面談実施(開室日のみ)

⇒ 『**受付担当を通して予約**』 を選択した場合

受付担当 相談員から連絡

まず相談員と面談実施(月曜～木曜日)

その後は、学生の希望や必要性に応じて対応検討(学生相談室利用など)



※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。