

学生相談室だより

早いもので、今年も残すところあと 1 ヶ月となりました。今年 1 年、いろんな出来事があったのではないのでしょうか。そこで今回の学生相談室だよりでは、今年 1 年を振り返る【3つのポイント】をお伝えしたいと思います。ぜひ一緒に 1 年を振り返ってみましょう！

【1】今年の出来事を振り返る

今年 1 年間、どんなことがあったかを思い出してみましょう。

パッと思い出せない時は、スマホの写真を見てみたり、自分の SNS やスケジュール帳を見返してみるのも良いですね。大きなイベントから小さな出来事、大学生活やプライベートのこと、いろんな視点から振り返ってみましょう。



【2】全部を肯定する

改めて振り返ってみると、楽しかったことや嬉しかったこと、頑張ったなと思うこと等プラスの自分がでてくる一方で、悲しかったことや辛かったこと、頑張れなかったこと、怠けちゃったこと等、マイナスの自分も出てくるのではないのでしょうか？

プラスの自分もマイナスの自分も否定せず、ぜんぶ受け入れて、ぜんぶ肯定してあげましょう。例えば、頑張ろうと思ったのに怠けちゃった、やる気が出なかった、もしそんな自分がいたとしても、“頑張ろうと思った自分”を褒めてあげてください。マイナスの自分に気づけているだけでとても素晴らしいです！



【3】来年は何をしよう？

今年 1 年の自分を振り返り、まずは頑張った自分を認めてあげる。その上で、来年はどのような 1 年にしたいか、どんなことをやってみたいか、考えてみましょう。

「〇〇資格をとる！」等、大きな目標がある時は、それに向けて何をする必要があるのかも挙げてみると良いですね。また、あまり難しく考えずに自分がワクワクすることや、何となく気になること・やってみたいこと等を考えてみると、何がしたいのか、そのために今何をすれば良いのか、ほんの少し見えてくるかもしれません。



～さいごに～

さて、今年 1 年を振り返ってみていかがでしたか？

どんな 1 年だったとしても、1 年の最後には自分自身のことをたっぷり褒めて、認めてあげることができると思います。年末は、こころもからだもゆっくり休めて、リフレッシュして。また来年、ぼちぼち頑張りましょう。皆さんとお会いできることを楽しみにしています。

学生相談室 すずき

学生相談室からのお知らせ

◆12 月の開室日

毎週木曜日(下記日程)に開室しています。

2 日 9 日 16 日 23 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

◆予約の取り方

引き続きメールでの予約も受け付けております。(予約優先)

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。