

学生相談室たより 第34号 2023.10月

皆さまこんにちは。いかがお過ごしですか？

今月は人間関係のお話です。人間関係が円滑だと、勉強もバイトもはかどり、いろいろな情報交換もできて、毎日がとても楽しく感じられることは皆さんもご存じのとおりです。

しかし、うまくいっているはずの友達関係について、微妙な居心地の悪さや息苦しさを抱えるときもあります。トラブルがあったわけでもないし、友達には感謝もしているんだけど、なんとなく心がざらざらする・・・そんなことがあったら、ちょっとだけ、自分を振り返ってみて下さい。

◆相手に期待しすぎていませんか？

適度な相手への期待は、人間関係を良好にする上で重要です。しかし過度な期待をしてしまうと、期待に満たない行動を取った相手に不満を持ってしまうこともあるでしょう。何を大事にするかは人それぞれ。お互いの価値観や距離感を大切にしながら、小さな気遣いができるといいですね

◆「いい人」すぎていませんか？

気配りができて、真面目で、何でもやってくれる人は周りの人にとって有難い存在です。もちろん「いい人」であることは人間関係を良好に維持する要素でもあります。しかし、相手のことを考えすぎて、自分の気持ちを疎かにしてしまうと、ストレスを抱えてしまいます。「なんで自分ばかり？」と不満を持って相手を攻撃したくなったり、人と関わるのを避けたくなくなってしまいます。

自分も相手も尊重できるコミュニケーションが大切です。

【学生相談室の利用について】

- ✿学生相談室は本学に在籍している学生であれば誰でも利用できます。
- ✿小学校、中学校、高校にはスクールカウンセラーが相談にのる日があったように、大学では学生相談室がスクールカウンセラーの役割を担います。
- ✿お金はかかりません。相談方法は対面、電話、リモートから選択できます。
- ✿学業、家族や友人・交際相手との関係、進路等、相談内容は自由です。秘密は守られます。
- ✿自主的に予約する人、保健室や授業でお世話になる先生からの紹介で利用する人等、相談につながるまでの経路も様々です。どうぞ気軽にお話にいらしてください。

学生相談室開室予定日

10月19日

11月16日、12月21日

• 学生支援課 TEL：027-329-8140・8141

Mail：gakuseika@ikuei-g.ac.jp

• 保健室 TEL：027-329-8142

Mail：hokenshitsu@ikuei-g.ac.jp

* 開室日等の変更はメールにて連絡いたします。