

学生相談室たより 第35号 2023.11月

こんにちは。いかがお過ごしですか？
今月も「人間関係」のお話です。

心地よい人間関係を維持するために

1. いきなりプライベートの深い部分に踏み入るような話題は避ける
相手との最適な距離感を見極めてから徐々にプライベートな話を始めるよう意識すれば、相手に不快な思いをさせることを防ぎます。
2. 話のスピードやリズムを周りに合わせる
盛り上がる会話ネタより話しやすい雰囲気作りを工夫しましょう。
[あいづち・共感・相手と同じ言葉や表現を使う・良いところを探す]
3. 周りからどう見られているかを気にしすぎない
たとえ周りとは違う意見でもあなたの感じ方・考え方は魅力でもあります。
4. 無理せず断る
どんなに仲の良い友達でも引き受けられないお願いは断ってOK。
お互いに無理をしない関係づくりをしましょう。

【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 ***

11月16日

12月21日、1月18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。