

学生相談室たより 2021. 6月

皆様 こんにちは。いかがお過ごしですか。

今月は“やる気アップ”のお話です。

「成功体験の積み重ねがやる気につながる」というのはご存じの方もいるかと思います。

「ほめられた！」「うまくいった！」という体験があると、脳の中で神経伝達物質のドーパミンが放出され、快感を生み出します。この快感を持続するために「もっとやりたい」「続けたい」と思うことで、その行動は繰り返され、強化されていきます。これが“やる気アップ”の仕組みです。

そうはいつでも、自分の足りなかったところ、できなかったところにばかり注目し、「次は絶対に失敗してはいけない！」等と自分に厳しく、ダメ出しが得意な日もあるでしょう。

そんなときは、どんな小さなことでもいいので、自分のいいところ、頑張れたこと、うまくいったところ等など、ポジティブな面に目を向けてみましょう。自分で自分をほめて、小さな成功体験を重ねていきましょう。

学生相談室では対面だけではなく電話での相談にも対応しています。体調がすぐれないなどで登校できない時でも、学生相談室を利用できますので、ご自分のご都合に合わせて学生相談室を上手に活用してください。

学生相談室の利用について

相談内容は人によってさまざまです。学業や学生生活の不安、対人関係、進路のこと、アルバイトなどなど…気負わずにお話ください。相談は無料です。臨床心理士が対応します。

◇開室日 春学期：5月11・25日、6月8・15日、7月6・27日

夏休み：8月17・31日

秋学期：9月14・28日、10月5・19日、11月2・16・30日

12月14日、2022年1月11・25日

◇開室時間 ①11:45－12:35

②13:00－13:50

③14:00－14:50

④15:00－15:50

⑤16:00－16:50

◇場所 図書館棟2階 学生相談室

* 図書館へ向かう階段ではなく、反対側(西側)の階段を上ってください。

◇申し込み方法 以下3つの方法があります。いずれかの方法で予約してください。

- ・ soudan@ns.niitan.jp にメールで予約してください。

例) 名前(匿名 OK) ○月○日 時間帯①希望

- ・ 学生相談室へ向かう階段のところにホワイトボードがあります。
そちらにQRコードを載せていますので、こちらからも予約できます。

- ・ 027-326-1155 に電話で予約してください。

※当日でも予約が入っていなければ相談できますが、ブッキングを防ぎ、相談者同士のプライバシーを守るためにも、予約状況を確認してからの来室をお願いしています。ご協力よろしくお願いいたします。