

学生相談室たより 2021. 7月

皆様 こんにちは。いかがお過ごしですか。

「もうダメだ。おしまいだ」こんな風に思い悩んでどんどん負のスパイラルに陥ってしまった経験はないでしょうか。心が弱って落ち込んでいるとき、誰もが、ものごとを悪いほうへ捉えがちです。そんな時は次の3つのステップで心をリセットしてみてください。

ステップ①「これは単なる思い込みでは？」

ステップ②「誰がそう決めたのかな？」

ステップ③「そのように考えるメリットは？」

①②で自分に問いかけてみることで、現実には起きていないことはそう悪いことではないのに、自分で勝手に悪い方向に考えを決めつけていたことに気が付きます。③のように改めて自分に問い直してみると、ネガティブな決めつけをしたところで、事態は何も変わらず、なんの得もないことがわかります。勘違いや思い込みに気が付いたら、「**もっと良くなるにはどうしたらいいか**」を**具体的に考え、一つずつ行動**していきましょう。小さな**成功体験の積み重ね**が大切です。

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。

記入例 「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](tel:027-326-1155) に電話で予約してください。

※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たします。