



学生相談室だより



周囲の木々が葉を落とし、えびす講の花火が盛大に打ち上げられて、いよいよ本格的な冬が到来する頃となりました。学生の皆さんには、冬休み前のひと頑張りというところでしょうか。雪空に影響されて心もグレーになりがちですが、クリスマス、お正月を楽しく迎えるためにも健康に留意して過ごしましょう。

さて今号では、私たちの心の中にある二つの“固定観念”についてお伝えします。

《“ひとり(ぼっち)”へのマイナス評価》

私たちには人から“ひとり(ぼっち)”と見られることへの恐れがあります。

でも、「ひとりが好き」、「仲間の中にいるのが好き」は、人それぞれ。良い悪いではなく、好みや向き不向きの問題です。

自分自身が喜ぶことを大事にして、自分らしくいられる場所を見つけましょう。家庭や大学以外にも世界は広がっています。



《“自立”に対する過大な期待》

私たちは「自立しなさい」と言われてきて、それゆえに何でも自分の力でやらなければならないと思いがちです。

でも、実のところたいいてい人は自分の力だけではなく、他の人の助けを借りて物事に対処しているものです。

大学にいる間に、是非、周囲に助けを求める力、上手に人に頼る術を磨きましょう。困ったときに「Help!」が出せれば、社会に出ても怖いものなしです。



相談室の開室状況



上野キャンパス

	1限	2限	3限	4限	5限
月	○	○	○	○	○
火	○	○	○	○	○
水		○	○	○	
木		○	○	○	
金				○	

東口キャンパス

月曜日 10:00~15:00

- 清泉の学生さんなら誰でも、無料で利用できます。
- 相談内容が外部には漏れません。教職員やご家族に対しても、本人の許可なく連絡を取ることはしませんので安心してご利用下さい。
- 予約なしで利用する事もできますが、原則予約制です。予約が優先されますので、事前の予約をお勧めします。ただし、緊急の場合は迷わずお越し下さい。
- 開室(○)以外でも相談をお受けできる場合がありますので、まずはご相談下さい。

