清泉女学院大学
清泉女学院短期大学　　第５号　発行：2024 年２月

学生相談室だより

周囲の山々は美しい雪景色を見せています。今年は暖冬のようですが、それでも冷え込みますね。定期試験やレポート提出も終わり、大学は長い春休みに入ります。春休みが長いのは大学ならでは。実習やインターン、アルバイト、新生活の準備に忙しい人もいることでしょう。何か新しいことやこれまで出来なかったことに挑戦しようという人もいるかも知れません。そこで今号では、目標を立てる際のコツについてお話します。お役に立てれば幸いです。分からないことがあったら、春休み中にカウンセリングを試してみるのもおススメです。

目標を立てる際のコツ

●こうなったらいいな！ということをできるだけ具体的にイメージしてみよう。
例：「英語をスラスラ話せるようになる」
⇒「アナ雪を字幕なしで理解できるようになる」
「ダイエットする」
⇒「筋肉量を 40％にする」　「腹筋を朝晩 30 回やる」など

●目標を立てるときは、肯定的な文章で！
例：✖「体重を減らす」←否定文　〇「スノーボードが楽しめるようになる」←肯定文
✖「ダラダラ過ごさない」　〇「充実感をもって過ごす」

●具体的な大目標の前に、中くらいの目標、もっと小さい目標と、日常できることに細分化する。（できそうなこと、ちょっと頑張れば出来るくらいに設定する）
例：アナ雪の最初の 15 分を日本語字幕で観て、次に英語字幕で観る。
1 週目は腹筋を朝晩 5 回ずつ、2 週目は腹筋を朝晩 7 回ずつ、など

出来ない日があっても、自分を許す寛大さをもちましょう！！

2月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

3月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

開室日（10:00～16:00）

相談室の開室状況

春休み中の相談室開室のお知らせ
春休み中も相談室は開室しています。
東口キャンパスは閉室していますので、上野キャンパス相談室をご利用ください。
カレンダーの黄色の日は開室しています。事前予約してご利用ください。春休み中の予約は、学生支援部にお電話でお願いします。
対面による相談のほか、電話や Zoom による相談も行っています。
ちょっとした相談から体調・進路・対人関係など、様々な相談をお受けしています。