## 新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます

今年度は、未だ新型コロナウイルス感染拡大の警戒期間中ではありますが、入学式を全学科一斉に行うことができ、無事対面授業のスタートを切ることができました。4月から、美しい桜と共に、キャンパス内に新入生のみなさんの初々しい爽やかな姿が見られることを、大変嬉しく思います。

在学生のみなさんも、後輩が入学し、また新たな年度のスタートですね。また1年、実りのある楽しい学生生活となりますよう、応援しています。

## 学生相談室でできること

学生相談室は、大阪青山大学の学生であれば、誰でも利用できます。

#### ●困っていることについての相談

- ・学業のこと、部活・サークル活動のこと、アルバイトのこと
- ・自分の性格や身体について、家族や友達関係について
- ・就職のこと、将来のこと、その他

※相談の中で話す内容については、本人の了承がない限り、外部に出ることはありません。安心して相談してください。

### ●心理検査

簡単な性格検査を受けることができます。

#### ●居場所としての利用

開室日のお昼休み(12 時 15 分~13 時)にはお昼休 み開放をしています。一人でも、友達とでも昼食を持参して 部屋の中で食べることができます。(少人数、先着順)

#### 4月の開室日(全て火~木曜日)

日	月	火	水	木	金	土
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

赤色=開室日

- ●開室時間 11 時~17 時 30 分
- ●場所 本館 2 階 階段前の部屋 (本館入口の上)
- お昼休みは開放しています 12 時 15 分~13 時

## 予約のしかた

- ●開室日に直接相談室に来室する(先約がなければすぐに相談可能です)
- ●4号館2階学生支援センター、本館1階保健室に来室する
- ●Eメールで予約する

## gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp

に学科、学年、名前、連絡先、希望日時 を記入して送信する

※**返信は相談室開室日のみ**。相談室からの予約日時確定メールをもって、相談予

約成立となります



#### 大阪青山大学学生相談室

## 学生相談室だより

### こころの休養、とれていますか?

ゴールデンウィークが明け、また平常のキャンパスの様子に戻りました。みなさん、連休はリフレッシュできましたか?

毎年5月後半は、新年度開始当初からの緊張感が解けてきて、疲れが出やすい時期です。100%の力で猛ダッシュして、エネルギー不足でゴールの手前で立ち止まってしまうよりも、心身の調子に応じて、70%~80%の力で、省エネでもゴールまで着実にたどり着こうという切り替えも、時には必要なように思います。自分と相談し、休息時間を取りつつ過ごしてくださいね。

## あなたの周りで友達が困っていたら

周りの友達で、いつもと比べて表情が暗かったり、逆にテンションが高すぎて無理しているように見えたり、最近よくイライラしているなと感じたりしている人はいませんか?

友達のいつもと違う様子に接したとき、どのような対応を取るか、 戸惑うこともあるかもしれません。本人も、自分でもどうしようもでき ずに困っている可能性もあります。以下のことを心がけて接すると、 相手も少し楽になるかもしれません。

- ① 安心できる環境でゆっくり話を聴く(あなた自身に、人の話を受け止めるだけの、こころの余裕があることが前提です)
- ②できるだけ自分の価値観は横に置いて、今困っているつらい 気持ちについて共感しながら聴く
- ③言いにくいことをよく話してくれた、というねぎらいの気持ちを持 つことと、私はあなたのことを心配している、という姿勢を示す
- ④信頼できる周囲の大人や専門家(担任、相談室、保健室等)にできるだけ繋げられるように促す
- ※支え手であるあなた自身に、こころの余裕がないときには、④ のみで十分です。決して無理しないでください。

#### 5月の開室日(全て火~木曜日)

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

赤色=開室日

- ●開室時間 11 時~17 時 30 分
- ●場所 本館 2 階 階段前の部屋 (本館入口の上)
- お昼休みは開放しています 12 時 15 分~13 時

## 予約のしかた

- ●開室日に直接相談室に来室する(先約がなければすぐに相談可能です)
- ●4号館2階学生支援センター、本館1階保健室に来室する
- ●Eメールで予約する

## gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp に学科、学年、名前、連絡先、希望日時

を記入して送信する





大阪青山大学学生相談室

### 自分を知ろう!身体のこと、こころのこと

先日、保健室で**自律神経機能検査**を受けました。運動もしているから大丈夫だろうと高を括っていたら、結果は、なんと実年齢+14歳でした…。衝撃を受けつつ、心身のケアに注意を向ける良いきっかけとなりました。

保健室では、他にも血圧計や体組成計等があります。自分の身体についての理解を深められるので、お勧めです。また、学生相談室では、**心理テスト**を用意しています。自分の性格傾向等を知りたい人は、気軽な気持ちで受けに来てくださいね。

## 自己主張のタイプ

適切な自己主張(アサーション)ができる人は、自分も他人も大切にすることができ、ストレスを貯めにくいです。

まずは自分の自己主張タイプを意識してみると良いと思います。

## ノンアサーティブタイプ(非主張型)

#### 「自分のことは後回し、自分ではなく相手の主張を優先する」

自分の意見は出さず、相手の主張のみを優先するため、一見周囲 とのトラブルは起きにくい。一方で自分の気持ちは抑圧し、周囲に気 づいてもらいにくいため、ストレスをため込みやすい。

## アグレッシブタイプ(攻撃型)

#### 「相手の意見は聞かず、自分の意見だけを通そうとする」

相手の意見を無視して、自分の意見をはっきり主張する。自分の意見は通るが、周囲から敬遠され、安定した関係を持ちにくい。

## アサーティブタイプ(バランス型)

## 「自分も相手も大切にする」

自分の意見を伝えるが、相手の異なる意見を聞く姿勢も持っている。相手との意見が異なる場合、話し合いで相手との合意点を探そうとする。

(参考:『アサーション入門』平木典子、講談社現代新書、2012)

#### 6月の開室日(全て火~木曜日)

日	月	火	水	木	金	土
			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		

赤色=開室日

- ●開室時間 11 時~17 時 30 分
- 場所 本館 2 階 階段前の部屋 (本館入口の上)
- ●お昼休みは開放しています

※2日(木)は都合により閉室します

#### 予約のしかた

- ●開室日に直接相談室に来室する(先約がなければすぐに相談可能です)
- ●4号館2階学生支援センター、本館1階保健室に来室する
- ●Eメールで予約する

## gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp

に学科、学年、名前、連絡先、希望日時 を記入して送信する





### 自分のためだけの時間を使おう

6月の宝石石鹸づくりのイベントでは、たくさんの人が参加してくれました。色や形、作品を作る過程まで、1人1人異なる個性や工夫が感じられて、どの作品も自分にしか作れない、素敵な仕上がりになりました。(大学HPに掲載しています)

自分の中にある、「これをしたい」「やってみたい」という気持ちを満たすことは、こころのエネルギーに繋がります。忙しいときこそ、短時間でも自分の楽しみのためだけに使う時間を大切にして、すべきことへのこころのエネルギーを上げていけると良いですね。

## 「返報性」について

人から親切にしてもらったら、その人に親切にして返したい、という気持ちが生まれます。逆に、対人関係の中で嫌なことがあれば、思わず相手に反撃したくなるものです。

心理学には「**返報性**」という概念があります。好意、敵意、譲歩、 自己開示など相手の態度に対して、自分も同様の態度で相手に返 すという傾向です。

「返報性」はポジティブにもネガティブにも働きます。優しい好意的な 気持ちも、敵意や攻撃的な態度も、どちらが最初に示したかは別とし て、自分に返ってきます。嫌な態度をされたときには、「目には目を」「歯 には歯を」で応答すれば、延々とストレスフルなラリーが続いてしまいま す。

返報性の原理について知っておくと、少し前のドラマの「倍返しだ!」は、現実世界では、あまり良い結果にはならないということがわかります。相手に対する自分のネガティブな感情は感情として、自分でしっかりと受け止めることが大切ですが、自分の行動は感情とは切り離して行うことが可能です。自分が楽になれる行動を探してみるのも、選択肢の一つとして取り入れてみることも良いかもしれませんね。

(参考:『図解ストレス解消大全』堀田秀吾,SB クリエイティブ,2020,p.142-143)

#### 7月の開室日(全て火~木曜日)

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

赤色=開室日

- ●開室時間 11 時~17 時 30 分
- ●場所 本館 2 階 階段前の部屋 (本館入口の上)

※14日(木)は都合により閉室します

夏季期間は8月17日、9月7日開室

27日~夏季閉室となります

(zoom,電話相談も可能です)

#### 予約のしかた

- ●開室日に直接相談室に来室する(先約がなければすぐに相談可能です)
- ●4号館2階学生支援センター、本館1階保健室に来室する
- ●Eメールで予約する

## gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp

に学科、学年、名前、連絡先、希望日時 を記入して送信する



2022年10月号

大阪青山大学学生相談室

## 後期がスタートしました

いよいよ後期が始まりました。夏季期間は、みなさんはどのように過ごしましたか?私(冨田)は、近場ですが、大阪新世界を探索してきました。遠い大学時代以来、ほぼ20年ぶり?の新世界は、すっかり変わってしまったところと、昔からずっと変わらない景色の両方があり、感慨深かったです。(通天閣に滑り台がついていることも初めて知りました。いつの間に!)

後期もまた、少しでも多くの人とお話しができることを、楽しみに しています。

### メタ認知について

「メタ認知」という言葉は、古くからある認知心理学の用語ですが、今やビジネスや教育等幅広い分野で使われています。聞いたことのある人も多いのではないでしょうか。

メタ認知とは、「自分で自分の心の働きを監視し、制御する こと。認知の認知」です。(『広辞苑第七版』、岩波書店、2018)

例えば、①「腹立たしい」気持ちになることと、②「私は今、腹立たしいと感じている」と感じることとでは、その後に起こす行動が変わる可能性があります。自分の状態に気づき、客観的に捉えることができれば、ただその感情の渦中に飲み込まれているのではなく、状態をより良くするための行動に繋がります。

もちろん、芸術鑑賞等、自分の感覚をそのまま感じたり、感情に浸ったりすることも大切です。一方で、社会生活をする中では、自分の心身の状態を客観的に把握する、自分のこころと身体の状態を観察する、ということができると、自分を制御しやすくなります。

相談室では、自分自身を客観的に捉えていくお手伝いをしています。興味のある人は、お待ちしています。

#### 10月の開室日(全て火~木曜日)

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

赤色=開室日

- ●開室時間 11 時~17 時 30 分
- ●場所 本館 2 階 階段前の部屋 (本館入口の上)

お昼休み(12:15~13:05)開放し ています。

席数が少ないので 5 人くらいまでになりますが、昼食を取ることもできます。

#### 予約のしかた

- ●開室日に直接相談室に来室する(先約がなければすぐに相談可能です)
- ◆4号館2階学生支援センター、本館1階保健室に来室する
- ●Eメールで予約する

## gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp

に学科、学年、名前、連絡先、希望日時 を記入して送信する



2022年11月号

大阪青山大学学生相談室

## 秋を感じるあれこれ

大学祭の準備等に参加された方は、本当にお疲れさまでした。久しぶりの学内での大学祭、天気も良く、大賑わいで楽しい一日となりましたね。実習等の関係で参加できなかったみなさんも、大学 SNS 等でその様子を見つつ、少しでも雰囲気を味わってもらえればと思います。

さて、11 月に入り、今年も箕面駅周辺 が紅葉観光でにぎわう季節 がやってきました。日が暮れる時間が日々早まり、朝晩の風の冷たさや、スーパーに並ぶ食材にも秋を感じるこの頃です(個人的には、特に秋の花粉症でも感じます)。みなさんはどのようなことで秋を感じているでしょうか。ついつい食べ過ぎてしまうことも、秋、ということで。

11月は、特に心身の不調が表に出やすいと言われる時期です。 疲れを感じるときは、一日の中で、いつもより少し多めに、自分のためだけの時間、自分がほっと息をつける時間を持つことを、心がけてみてください。 不調を感じたら、遠慮なく保健室や相談室へ早めに相談に来てくださいね。

#### 11月の開室日(全て火~木曜日)

日	月	火	水	木	金	土
		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			

赤色=開室日

- ●開室時間 11 時~17 時 30 分
- ●場所 本館2階 階段前の部屋

(本館入口の上)

お昼休み(12:15~13:05)開放し ています。

席数が少ないので 5 人くらいまでになりますが、昼食を取ることもできます。

## 11 月は秋の箱庭体験月間です

今秋も、学生相談室の箱庭体験月間を開催します。

「箱庭療法」という言葉を知っていますか?

子どもを中心に使用される、心理療法の一つです。

体験してみたい人は、気軽に相談室で声をかけてください。

人によりますが、所要時間は15分~50分位

です。予約してもらうとスムーズ

ですが、空いていればすぐに体験

することができます。興味のある人

は、是非お待ちしています。



## 予約のしかた

- ●開室日に直接相談室に来室する(先約がなければすぐに相談可能です)
- ●4号館2階学生支援センター、本館1階保健室に来室する
- ●Eメールで予約する

gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp

に学科、学年、名前、連絡先、希望日時 を記入して送信する



2022年12月号 大阪青山大学学生相談室

## 年末年始に向けて思うこと

毎年 12 月になると、今年中にやらなければならないことを思い出して焦りだすのは、私だけでしょうか(ギリギリ体質です)。 年初に目標を立てた人は、進捗はいかがですか?目標達成できた人、イメージ通りに進まなかった人、様々だと思います。

今年1年、みなさんそれぞれに色々なことがあったと思います。本当にお疲れさまでした。自分はうまくいかなかった、できなかった、と感じている人ほど、実は自分の頑張った部分を見落としがちです。そういうときは、あえてできたことに意識的に目を向けて、自分のことを「1年間よく頑張ったなあ」と、ねぎらってあげてください。そして、余裕があれば、あなたの周りの人に対しても、「お疲れさま!よく頑張ったね」とねぎらってあげてくださいね。

## メンタルクリニック利用の注意点

秋から冬の季節の変わり目は、心身の調子を崩しやすい時期です。みなさんの中に、どうも調子が出ない、気持ちが落ち込みがち、イライラしやすい、などがあり、メンタルクリニックの受診を考えている人はいませんか?

メンタルクリニックを受診するときの、注意点です。

- ○基本的には、主治医と相談しながら、**薬を調整して心身の 調子を整えていくところ**です。
- ○混み合うことが多いため、初回以外は、1人の患者に対し先 生が持てる時間は15分~20分程度となります。
- ○相性があります。1度で判断せずに、まずは3回程通ってみて、信頼できる先生かどうかを見極めてください。その際、感じた気持ちは、自分の中に留めるのではなく、できるだけ**落ち着いて素直に先生に伝えることが、治療的に大切**です。

不安な点がある人は、学生相談室に来室してください。

#### 12月の開室日(全て火~木曜日)

日	月	火	水	木	金	土
				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

赤色=開室日

- ●開室時間 11 時~17 時 30 分
- ●場所 本館2階 階段前の部屋
- ●お昼休みは開放しています12時15分~13時
- ●年内は27日が最終開室日です (年明けは1月10日から開室)
- ※都合により20日は閉室します

## 予約のしかた

- ●開室日に直接相談室に来室する(先約がなければすぐに相談可能です)
- ●4号館2階学生支援センター、本館1階保健室に来室する
- ●Eメールで予約する

## gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp

に学科、学年、名前、連絡先、希望日時 を記入して送信する

- ※**返信は相談室開室日のみ**。相談室からの予約日時確定メールをもって、相談予 約成立となります
- ★相談室イベント「クリスマスリース作り」
  12月6日~8日昼休みに行います



2023年1月号 大阪青山大学学生相談室

### 新しい年に向けて

令和5年、また新たな一年がスタートしました。年末年始は、ゆっくり過ごしたり、友達や家族とにぎやかに過ごしたりして、みなさんがそれぞれの形でリフレッシュできているといいなと思います。

1月に入り、授業がスタートすると、あまり間もなく後期試験が始まりますね。体調を崩さないように気をつけつつ、自分を労わりつつ日々を過ごしてくださいね。

## 今に意識を向けること

人の悩みの多くは過去に起こった出来事か、もしくは 未来のことを思って悩むものです。今、この瞬間に起こっ ている出来事について悩む人は、少ないように思います。 (疼痛のある方などは別です)

悩みや不安に押しつぶされそうなときは、ひとまず過去や未来のことはいったん横に置いておいて、「今」を生きてみませんか?具体的には、「今、ここで起こっていること」にのみ注意を向けるということです。今、自分の呼吸はどんな感じか、日差しや、気温はどう感じられるか、足の裏に地面が接着している感覚に注意を向けたり、視界に広がる景色を見落とすことなく一つ一つ確認しながら眺めてみたり。自分の五感をしっかりと感じることは、今起こっていることと繋がります。たまには、考えることを少しお休みして、自分の身体の感覚に目を向けてみると、何か見えてくるものがあるかもしれません。

#### 1月の開室日(全て火~木曜日)

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

赤色=開室日

- ●開室時間 11 時~17 時 30 分
- 場所 本館 2 階 階段前の部屋 (本館入口の上)
- ●春季期間中は、2月16日(木)、3月8日(水)が開室日です。

## 予約のしかた

- ●開室日に直接相談室に来室する(先約がなければすぐに相談可能です)
- ●4号館2階学生支援センター、本館1階保健室に来室する
- ●Eメールで予約する

#### gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp

に学科、学年、名前、連絡先、希望日時 を記入して送信する

