



学生相談室だより

2024年5月号
大阪青山大学学生相談室

自分の力のコントロールについて

GWが明け、大学生活の疲れが少しずつ出てきやすい時期ですが、みなさんの心身の調子はいかがでしょう。

4月の1か月間、100%の力で全力で頑張ってきた人もいるかもしれません。常にその場でできる最大の力で走ることも一つですが、心身の調子が落ちてきているときには、無理をせず70~80%程度の力で、省エネ走行することも、最終的にゴールにたどり着くという目的のためには、必要なこともあります。

力の抜き方がわからない人もいます。興味のある方は、相談室への来室お待ちしております。友達と一緒に構いません。

心のタンクの水を増やすもの、減らすものについて

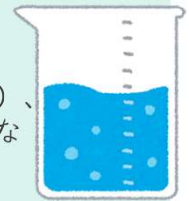
日頃から、自分の心の状態について、客観的に把握することができている人はどれくらいいるでしょうか。特に対人援助職に就こうとしているみなさんにとって、自分自身の心の安定を保つように意識することは、とても大切です。

自分の心の状態を知るために、「心のタンク」のワークがあります。自分の心のタンクに水が入っている状態をイメージします。100%の状態が安定して満たされた状態として、今の自分は何%くらい貯まっているでしょうか。

また、心のタンクの水を注いでくれるもの（エネルギーをもらえるもの）、水が出てしまうもの（エネルギーを奪われるもの）は、それぞれどのようなこと（行動、体験、事実等）でしょうか。

スマホのメモや紙に書き出してみると、よりはっきりと把握できますよ。

(参考：『セルフケアできていますか？マインドフルネスを活かして』高宮、土屋、2018、南山堂)



予約のしかた

- 開室日に直接来室するか、4号館2階学生支援センター、本館1階保健室で予約
- 電話 072-737-6566 (直通・開室日)
- メール (gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp)



5月の開室日

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	

5月の開室日 (全て火~木曜日)

赤色 = 開室日

●開室時間 11時~17時30分

●場所 1号館2階東端の部屋
(本館3階の渡り廊下から入り右奥)