



学生相談室だより

2020年10月号

大阪青山大学・同短期大学部
学生相談室

ここ最近、朝晩少し寒いぐらいの日も出てきましたが、皆さん体調を崩していませんか？今年はいろいろと行動に制約がありますが、何はともあれ、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…。何をするにもちょうど良いこの時期です。感染対策に留意しながら、時には気分転換で思いきり楽しんで、心のエネルギーを貯められるといいですね。私は、今年の秋はテニスと読書を、休日に楽しむ予定です（目指せ大坂なおみ！）。みなさんは、何をするのが楽しいと感じますか？また相談室に話しに来てくださいね。

ピグマリオン効果を上手に使おう

「ピグマリオン効果」とは、人から期待されることで、良い結果が生まれるという効果です。教師が「この生徒はきっと学力向上が期待できる」と思って指導した生徒が、そう思わずに指導した生徒よりも伸びるということが、実験結果からわかっています。

この効果、期待をかけることで周りの人にも良い影響を与えることができますが、実は自分にも使えます。「自分は〇〇になる」「〇〇をする」と、人の前で宣言することで、周りから期待をしてもらう状況を作り、それによって最後までやり抜く力が加わります。

みなさんはこの秋、何を宣言しますか？みなさんの宣言、お待ちしております。

開室日カレンダー

2020年10月

(赤色が開館日)

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

開室：11時～17時半

★10、11月中は金曜日にも一部開室します★

通常の火～木に加えて、10月は23日以外、11月は13日以外の金曜日にも開室します。

普段授業の兼ね合いで、興味がありながらもなかなか来室できない人は、**金曜日が比較的空いています**。事前予約が優先ですが、**飛び込みでも空いていればすぐに利用できます**。（予約は相談室か学生課、保健室、またはメール gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp）

★お昼休み（12時15分～13時5分）の間、学生相談室を開放しています。

少人数になりますが、部屋の中で昼食を取ることが可能です。

誰とどこで食べようか、迷っている人はいませんか？1人でも友達とでも、ほっとひと息つきに来て下さい。

