

# 学生相談室だより

2022年1月号

2022年が始まりました。今年は寒いお正月からのスタートでしたが、みなさん体調はいかがでしょう。再び新型コロナの流行が広がってきています。改めて感染対策を意識し直して、後期のしめくりも体調万全で乗り切っていけるように、応援しています。

「一年の計は元旦にあり」新しい年を迎えて、心新たにこの一年について計画を立てるのも良いと思います。私事ですが、今年は新たなことへのチャレンジをしたいと思っています。（具体的に「〇〇をします！」と宣言しきれないのが弱いところ…）みなさんの宣言お待ちしております！

## 自分や相手の表象システムに意識を向けてみるとわかること

人は、自分が生活する上で特によく使う感覚を**表象システム**として持っています。**視覚、聴覚、体感覚（味覚・触覚・嗅覚の総称）**のうち、どれを主に使うかによって、コミュニケーションにも特徴が現れます。自分がどの表象システムを主に使っているかを知ると、自分が受け取る情報の偏りが意識できます。また、自分と異なる表象システムを使っている人との会話の中で、相手に合わせたコミュニケーションを行うことに意識を向けることができます。普段服を買うときは何で選ぶか、映画で印象に残るのはどんなことか、などを考えてみると、自分の表象システムが見えてくるそうです。（『コミュニケーション実践トレーニング』杉原圭・野呂幾久子・橋本ゆかり ナカニシヤ出版、2017）

## 学生相談室の利用方法について

学生相談室では、**対面、電話、zoom**による相談を受けつけています。相談予約は開室日に直接相談室か、保健室、学生支援センターで、または相談室にEメール（[gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@osaka-aoyama.ac.jp)）でも予約可能です。予約なしで直接来室しても、空いていればすぐ利用できます。

（メール予約の方法は大学HPに記載しています）

**昼休み開放中！昼食の休憩場所としての利用もお待ちしております。**

## 学生相談室について

開室日：毎週火～木曜日

**※1月は20日までとなります。春休み期間中は、  
2月16日、3月16日のみ開室します**

開室時間：11時～17時半

場所：本館2階の階段を上って下りた部屋

相談時間：原則1回50分

