



学生相談室だより

2022年6月号
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。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」

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

※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