



学生相談室だより

2022年7月号
大阪青山大学学生相談室

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、たくさんの方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」「やってみよう」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、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ると、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の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

27日～夏季閉室となります

夏季期間は8月17日、9月7日開室

(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

※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