

カウンセリングセンターニュース

2019年6.7月号 Vol.67

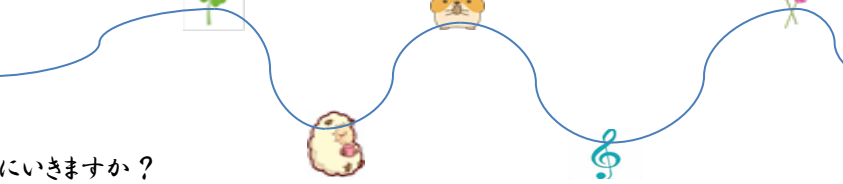
あつという間に六月になりましたね。日本の六月は梅雨の季節とも言えます。この季節に対して「雨が多く、じめじめする暗い雰囲気」というイメージを持っているかもしれない。その一方で、梅雨に映えるアジサイを想像してみると、色取り取りに咲く季節という印象になるかもしれません。このような季節で「春学期のテストどうしよう」と思う人や、「どのように夏を楽しもう」と思う人もいるでしょうか。ひよっとしたら、季節の変わり目で身体がついていけないかもしれませんね。さて、あなたはこの夏の準備はいかがでしょうか？

私たちは物事に対していろんな捉え方をしています。では、次のミニテストをやってみましょう。

以下のようにA★をスタート地点、★Bを目的地とする。あなたはどのようにして目的地に辿り着きますか？

A★ → ★B

① A★  ★B
このように行きますか？

② A★  ★B
このようにいきますか？

①はもっとも短い距離になり、一番効率的かもしれません。②は遠回りして、時間がかかりますが、その過程を十分味わうことができます。

回り道

子どもの頃、大人に「早く帰っておいで」と言われても、まっすぐに家に帰らず、友達と寄り道したことはありますか？遠回りして、きれいな落葉を見つけたり、アリの巣を見つけて、動くアリを見てみたりします。このようなことをして、帰り道を満喫していたことがあるかも知れません。もちろん、まっすぐに家に帰って、宿題をしたり仕事をしたりして、有効な時間を過ごす方法もありますが、帰り道を楽しむとはまた別のプロセスです。

今のあなたは目的地にいち早く着くことを求められているかもしれませんし、そのために必死で努力しているかもしれません。うまくまっすぐに行けないとき、悩んだり、落ち込んだりして、自分を責めたりする人もいるかもしれません。時には回り道を歩んでみてもいいかもしれませんね。

カウンセリングセンターは、皆さんが学生生活の中で抱く悩みをカウンセラーと話し合い、自らの力で解決を見出していくところです。
一人で解決が難しいと思ったらぜひ一度足を運んでみてください。

問い合わせ先 カウンセリングセンター 10号館3階

電話:03-3238-3559

受付:月～金曜日

9:30～11:30 13:00～16:30

7月のお知らせ

グループワーク

気持ちのいい人間関係作りのヒント

第1回7月03日(水) 15:25～16:55

第2回7月10日(水) 15:25～16:55

参加費:無料 3名以上のお申込で実施いたします

定員 先着12名(学部生、院生対象)

事前申込必須:6月27日(金)までにカウンセリングセンターへ