

学生および保護者の皆様へ

## カウンセリングルームだよ

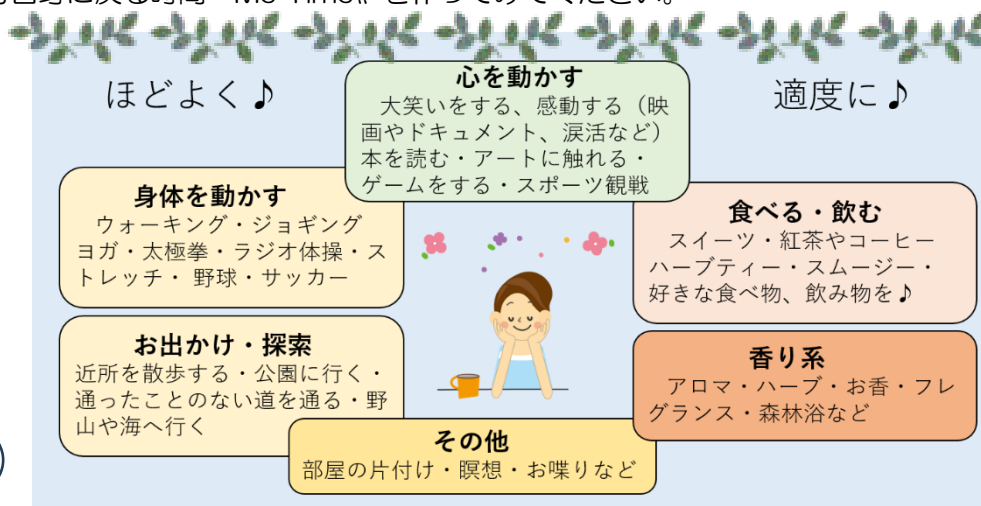


すっかり朝夕は涼しくなり、時折どこからともなくキンモクセイの甘い香りが漂ってきたりして、少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。澄んだ空と涼しい秋風を感じながら、大きく深呼吸するのもいいですね。

大学も後期がスタートしました。学科や学年によって学ぶ内容や取り組む課題は異なりますが、1人ひとりにとって実りある後期となるように応援しています。「これくらいは大丈夫」とか「自分の悩みは大したことない」などと思う必要はありませんので、1人で抱え込まずにまずはご相談ください。

さて、大学生活が再開すると、当たり前ですがキャンパスでの人間関係も再開されます。人間は社会的な動物（個が集まって社会を構築し、その中で生活する動物のこと）とされているので、法律を遵守するだけでなく、所属している集団のルールを守ったり、ある程度周囲に合わせて生活していくことが求められます。その一方で、十人十色、千差万別といった言葉で表現されるように、人はそれぞれ好みや価値観や性格が異なっている生き物でもあります。個の自分と集団に所属する自分とのバランスを取るのは意外と難しいものだったりもします。それ故に、人づきあいに疲れてしまったり、「人は人、自分は自分」が大切だと分かっているのに、つい人と比べてしまって落ち込んだりすることってありませんか。

人間の脳には、ネガティブな情報ほど長く記憶に残す（ネガティブバイアス）という働きがあるので、自分にとって嫌な出来事があった時にモヤモヤ時間が続いてしまうのはそういった要因も考えられます。そのため、普段から意識的にポジティブな情報に意識を向けたり、自分自身に戻る時間「Me Time」を作ってみてください。



他にも

- \* 健康の3原則を気にかける『調和の取れた食事・適切な運動・十分な睡眠』
- \* マインドフルネスをやってみる（秋のプチイベントで体験できます！）
- \* バウンダリー（自分と他者との境界線）を意識する

【参考文献：幸せスイッチをオンにするメンタルの取扱説明書】

**お知らせ：秋のプチイベントを計画中です。改めてご連絡しますのでお楽しみに！**

※学生の皆様へ

カウンセリングルームの開室日と申し込み方法は、10月1日配信のkumagoroを確認してください。