



学生相談室だより

自分の気持ちを聞いてもらおう!!

皆さんは、相談ごとや悩みが出てきた時に誰に相談していますか？
親、兄弟、友達、バイト先の人、親戚、教員、いろいろな人が浮かんできそうです。
中には、相談や悩みをうちあけても、話を聞いてもらうだけでは何もならないと思っ
ている方もいるかもしれません。
今回は、聞いてもらう効果について、コップの絵を使って説明したいと思います。

気持ちを 聞いてもらう効果

右の図は悩んでいる方の心の中
(気持ち)の模式図です。

不安や不満が少しずつ心の中に溜まって
いくと、それが怒りや焦りに変わり、普段
できていることもできなくなってしまい、
時にはパニックに陥ることもあるのではな
いでしょうか。



心にゆとりが生まれる

不安や不満がいっぱいでもうあふれてし
まうというような状況のときに、「どうし
た?」「何かあった?」と声をかけてもら
うと「実はね・・・」と話しだすきっかけが
できるかもしれません。

そして、「うんうん」「それは大変だっ
たね」などと話を聞いてもらいながら愚痴
をこぼせると、気持ちにゆとりが生まれま
す。

そうすると、少し心の中が軽くなって、
何かに取組んでみようという気持ちがわい
てくるかもしれません。

話すということは落ち着きを取り戻すた
めに大切な対処法なのです。

ピアサポート 勉強会開催!



10月～12月にかけて全3回ピアサポート勉強会を
開催します!

人生の中で切っても切れないのが人間関係。
ピアサポート勉強会では、グループワークや心理
学を学ぶことで、自分や他者についての理解を深
め、日々の人間関係がより良いものになることを目
指します。

様々なワークを通じて共に心について楽しみながら
学んでいきましょう。

詳しくは下記のQRコードを読み込んでチェック!



ピアサポート勉強会

申し込みフォーム

10/16 11/20 12/18

学生相談室の利用のしかた

原則として予約制で無料。1回50分です。

大学HPから自分の都合に合わせて予約ができます。

予約の時間を守り、キャンセルの場合は事前にご連絡ください。

相談内容はしっかりと守られます

学生相談室で相談した内容について、相談者の許可がない限り、第三者に知らせることはありません。

ただし、問題解決のために必要と判断された場合には、相談者の許可を得た上で、必要な範囲内で情報共有を行うことがあります。

※自分や他者を傷つける恐れがあると判断された場合には、相談者を守るために、相談者の許可なく情報共有を行うことがあります。

所在地



5号館
健康管理センター隣

開室時間

曜日	担当名	開室時間
月	原田 悠紀	10:00~17:00
水 (第1・3・5)	原田 悠紀	10:00~18:00
火	平野 大心	10:00~17:00
金	平野 大心	10:00~17:00

開室時間は、変更になる場合があります。
予約フォームから確認してください。

ヒ°アサポ°ート勉強会

2024年度申し込み
詳しい情報はこちら



学生相談室HP

学生相談室についての
詳しい情報はこちら



平野カウンセラー

火曜日・金曜日担当

予約フォーム



原田カウンセラー

第1・第3・第5水曜日
月曜日担当

予約フォーム

