

学生相談室



だよ

第17号 2018年 9月 1日発行 一橋大学学生支援センター 学生相談室

グループワーク「ぷらっとランチ」のご案内

学生相談室では、2018年6月より、あたたかくゆったりした雰囲気の中、ランチをとりながら、話をしたり、時には試験やレポート、しんどい時を乗り切るコツ等、様々な情報交換もしていく「ぷらっとランチ」というランチ交流会を始めました。

「学生相談室ってどんなところ？」

「誰かと知り合うきっかけがほしい」

「情報交換できる友人がほしい」という方は、ぜひご参加ください。学生相談室のスタッフもメンバーとして参加しますので、緊張しやすい方や引っ込み思案の方も安心してご参加いただけます。お昼ご飯の持参は自由です。おやつと飲み物は、相談室でご用意いたします。

日時：月に1回開催しています。詳しい日時は、学生相談室のHPの他、西キャンパス正門入ってすぐの立て看板や、相談室内に置いてあるチラシでご確認ください。

今回は、9月19日(水)12:30~13:30に開催いたします。

参加者：一橋大学の学生であれば、どなたでも

場所：一橋大学学生相談室

(西キャンパス第2講義棟1階)

*これまでの参加者の感想をご紹介します。

「フランクにお話できて、楽しかったです。」

「久しぶりに集団でのコミュニケーションでした。少し緊張しました。」

「気持ちのどんより対策も、他の方々の話を参考に、今後をのりきりたいと思う。」

「素敵な方々とお話できて楽しかったです。」

※今後「ぷらっとランチ」以外のグループワークも実施していく予定です！こんなグループワークなら参加したいというご希望もぜひお聞かせください。

一橋大学 学生相談室

ランチ交流会

ぷらっとランチ

① 日時：**9月19日(水) 12:30~13:30**

② 参加者：どなたでも参加可能

③ 場所：学生相談室(西キャンパス第2講義棟1階)

④ 持ち物：昼食(食べない人は手ぶらでOK)

入退室は自由です

おやつと飲み物をご用意しています

お昼を食べながらのんびりお話ししませんか?

9月のテーマ
この授業、ここが興味深い！
ここがちょっと難しい！

2017年度学生相談室でお受けした相談件数

表1 学部・研究科別の来室者数と面接回数

所属		来室者数	面接回数
学部	商学部	29人	197回
	経済学部	29人	160回
	法学部	26人	214回
	社会学部	63人	620回
大学院	商学研究科	4人	89回
	経済学研究科	6人	86回
	法学研究科	11人	179回
	社会学研究科	17人	231回
	言語社会研究科	4人	71回
	国際・公共政策 大学院	0人	0回
	卒業生・家族 ・教職員等	28人	56回
他	その他	0人	0回
合計		217人	1903回

表2 学年別の来室者数と面接回数

学年		来室者数	面接回数
学部	1年	23人	130回
	2年	33人	211回
	3年	39人	317回
	4年～	53人	535回
大学院	修士1年	11人	109回
	修士2年～	19人	344回
	博士1年	4人	52回
	博士2年	1人	22回
	博士3年～	5人	81回
他	家族 (コンサルテーション)	0人	0回
	教職員 (コンサルテーション)	16人	34回
	卒業生 科目等履修生等	2人	47回
	その他	11人	21回
合計		217人	1903回

表3 相談内容別の来室者数と面接回数

相談内容	来室者数	面接回数
学業/進路 (履修・単位、休学・退学、進路選択、就職活動 など)	85人	682回
対人関係 (友人関係、教職員との関係、家族との関係、恋愛 など)	61人	568回
心身健康 (性格、メンタルヘルス など)	41人	381回
生活 (大学生生活、消費者トラブル、事故、経済的な問題 など)	18人	184回
その他	12人	88回
合計	217人	1903回



悩みのきっかけもその内容も、人それぞれ。そこに大小はありません。ちょっとでも「しんどいな」「誰かに話したいな」と思ったら、いつでもお気軽にお越しください。

自動思考（受けとめ方のクセ）について考えよう！

皆さん、想像してみてください。

あなたは、仲の良い友人にLINEを送りました。
その日のうちに既読がつかしましたが、3日経っても返信がありません。

……どんなことが頭に浮かびましたか？



『友人を怒らせてしまったに違いない、どうしよう…』と考え、落ち込み、これまでに友人にとって態度を何度も何度も考え込む方もいるかもしれません。



『すぐに返事をくれないなんて、ひどい人だ！』と考え、イライラし、友人に文句や怒りをぶつける方もいるかもしれません。



『きっと何か事情があって返信ができないのだろう』と考え、ひとまずLINE以外のことに目を向ける方もいるかもしれません。

さて、ここで大事なのは、**きっかけとなる出来事は同じであっても、そのときに反射的にパッと浮かんだ考え（上記の『』の部分）の違いによって、その後に生じる気分や選択する行動が異なる**ということです。そのような、出来事に対して頭の中にふと浮かんでくる考えやイメージを「**自動思考**」と言います。これは物事に対する“受けとめ方のクセ”のようなもので、あなたの役に立つ時もあれば、あなたを苦しめる時もあります。特に、不快な出来事に直面した時には自動思考もネガティブに偏ってしまう傾向があり、それによって抑うつ感や不安、イライラなどが引き起こされてしまいます。

この自動思考は意図せず自動的に生じるため、努力して生じないようにすることは困難です。しかし、**生じた自動思考に対して「別の考え方はできるかな？」と検討することで、不快な気分を引き起こしにくくすることは可能**です。そのためのポイントは次の2つです！

第三者の立場で考えてみよう！

- もし他の人が同じような考え方をしていたら、あなたはなんと言ってあげますか？
- あなたがそう考えていることを知ったら、あなたの親しい人は、どのような言葉をかけてくれるでしょうか？

別のタイミングだったら…とを考えてみよう！

- 元気なときだったら、どのような見方をするでしょうか？
- 5年後、10年後にいまを振り返ったとしたら、どのような考え方をするでしょうか？

ぜひ、お試してくださいね。「そもそも、自分の自動思考がどんなものかわからない…」、「別の考え方が全く思いつかないのだけど…」という方は、お気軽に学生相談室にいらしてください。相談員と一緒に検討してみましよう😊

ご予約の取り方

相談をご希望の方は、できる限り事前にご予約ください。

直接来室にてご予約の場合は、学生相談室の受付にて初回シートをご記入ください。その場で時間を調整し、予約日時を確定します。

E-mail・電話にてご予約の場合は、お名前、ご所属、学年、連絡先(電話、E-mail)、希望日時、おおまかな相談の内容をお知らせください。その後、予約確定のお知らせをこちらから差し上げます。

○1回の相談時間は45分です。

○月曜日～金曜日(祝日は閉室)

10:00～12:00

13:00～17:00

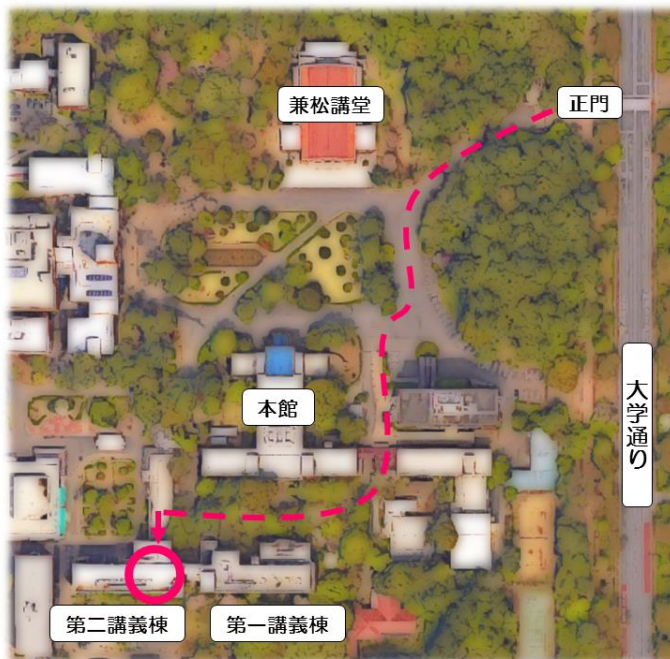
上記時間帯に相談ができます。

TEL 042-580-8147

(TEL 受付 8:30-17:00)

E-mail imakoko.g@dm.hit-u.ac.jp

●アクセスマップ



ホームページについて

学生相談室の利用の仕方や、閉室などの情報が随時更新されます。

どうぞご覧ください。

<http://www.hit-u.ac.jp/soudan/counseling/>

web



学生相談室



だよ!

第17号 2018年9月1日発行

発行・編集 一橋大学学生支援センター学生相談室

〒186-8601 東京都国立市中2-1 西キャンパス第2講義棟1F

TEL 042-580-8147 E-mail imakoko.g@dm.hit-u.ac.jp

ウェブサイト <http://www.hit-u.ac.jp/soudan/counseling/>

