

学生相談室



だより

第 20 号 2020 年 4 月 1 日発行 一橋大学学生支援センター 学生相談室

学生相談室のご紹介です

新入生のみなさんご入学おめでとうございます。在校生のみなさんは新しい一年のはじまりですね。2020 年度という新しい時間がスタートしました。

学生生活を送る中で感じる心配なこと、不安なこと、落ち込んだり、いらいらすること、また家族や友人のこと等について相談したいと思った時、一橋大学には学生相談室「いまここ」があります。安心できる空間で自分の内面を整理してみたい、特に悩んでいることがあるわけではないけど、もっと充実した学生生活を送りたいと思った時にもご利用いただくことができます。

【学生相談室でできること】

・ カウンセリング

授業のこと、自分自身のこと、進路のこと、さまざまな人間関係等、どんなことでもご相談いただけます。

・ グループワーク

知り合いを作ったり、皆で学生生活の乗り切り方について話しあったりしています。定期的なものから単発のものまでいろいろあります。

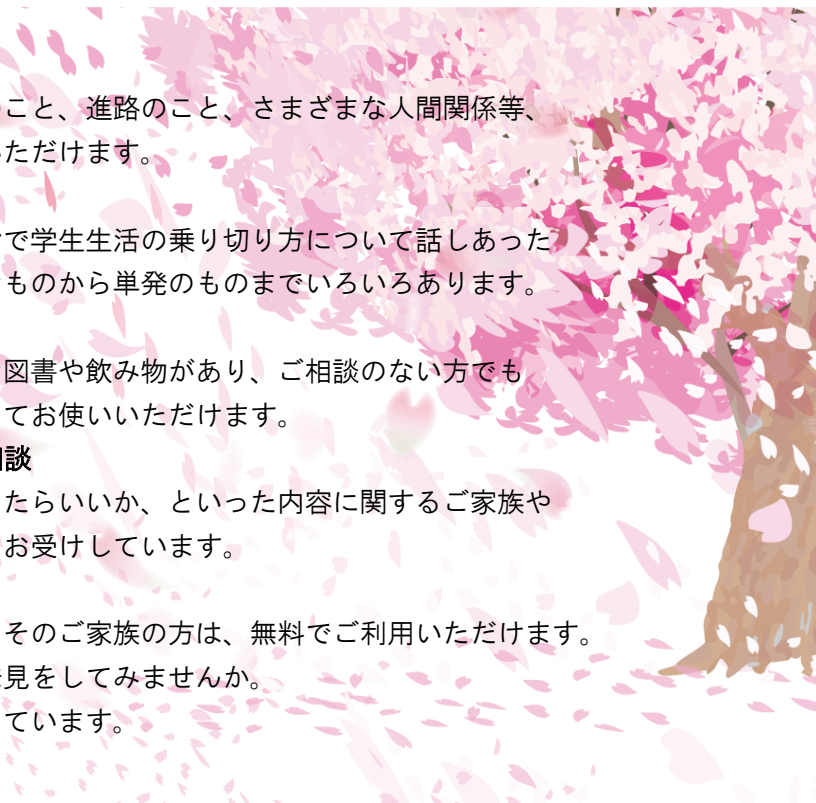
・ ゆったり

待合室には、さまざまな図書や飲み物があり、ご相談のない方でもゆっくり「居場所」としてお使いいただけます。

・ ご家族・教職員の方のご相談

お子様や学生とどう接したらいいか、といった内容に関するご家族や教職員の方々のご相談もお受けしています。

一橋大学に所属する学生やそのご家族の方は、無料でご利用いただけます。学生相談室でぜひ、自分発見をしてみませんか。いつでもご来室をお待ちしています。

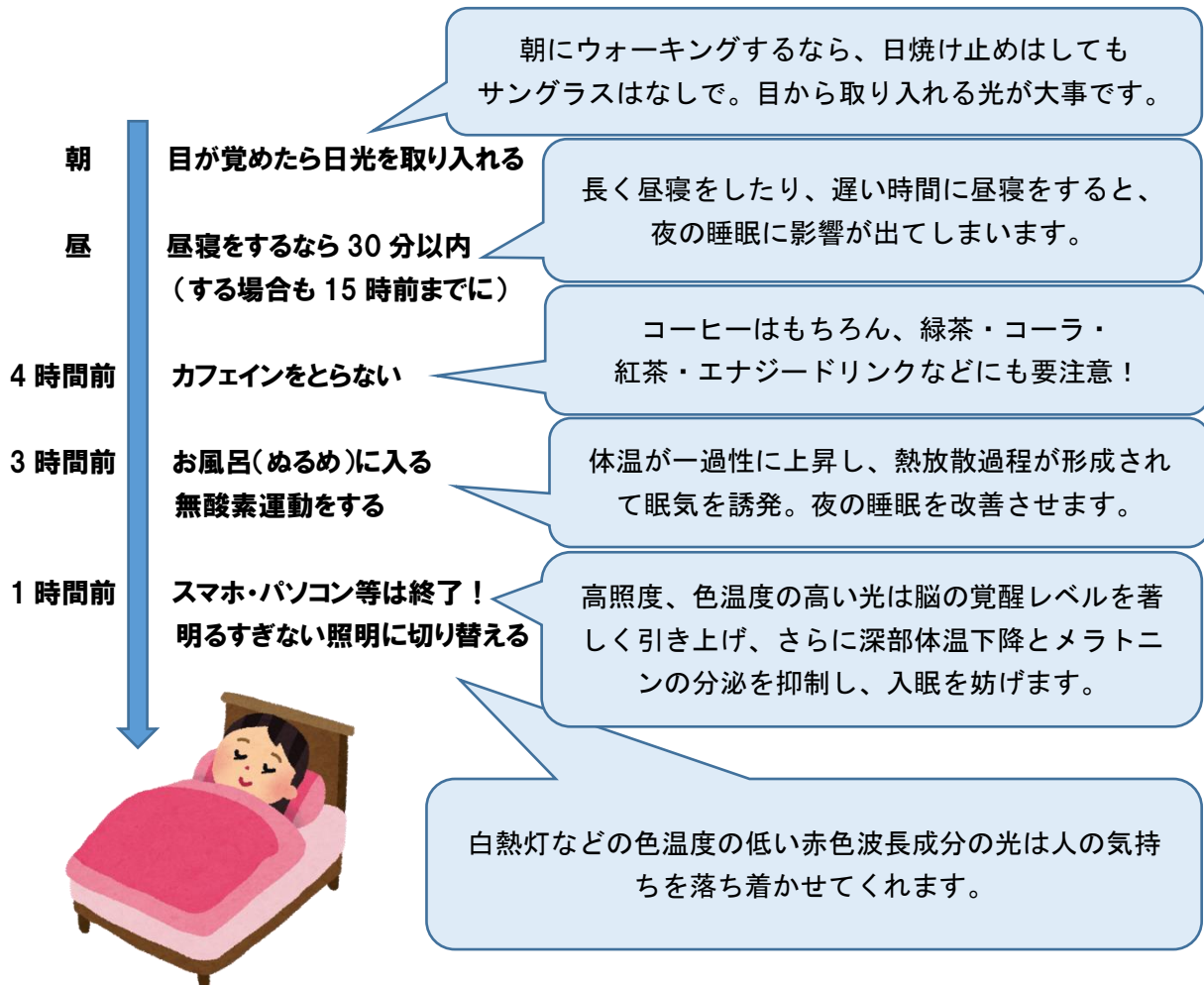


気持ちよく眠ろう

身体と心はつながっています。心を整えるためにも、身体のケアをしていきましょう♪
今回は快眠のコツを取り上げたいと思います。



快眠のために ★ 一日のスケジュールの目安



<快眠のコツ>

- ・週末も含めて寝起き時間は一定にし、規則正しく生活しましょう。
- ・米国睡眠財団の発表(2015)によると、睡眠の推奨時間は成人(18~64歳)で7~9時間。でも個人差があるので、自分に必要な時間を把握しましょう。
- ・寝るときは音(静か)・香(眠りを邪魔しない/好きな香)・適温(少し涼しめ)など環境を整えましょう。

- ・眠れない場合、ストレスが原因になっていることがあります。

★ストレス・悩み事などを相談したい場合は学生相談室に来てくださいね★



自分も相手も大切にしたい自己表現をしてみよう

このようなことでお困りの方はいらっしゃいませんか？

「友人や先輩から頼まれると、どうしても断れない…」

「周りから『言い方がキツイ』と言われるけど、自分ではどうしたら良いのかわからない…」

こういうときには、自己表現の方法を少し工夫すると良いかもしれません。

自己表現には3つのパターンがあります。①アサーティブ、②アグレッシブ（攻撃型）、③ノンアサーティブ（非主張型）です。

例）親友から「嫌なことがあったからお酒を飲んで忘れたい！今夜付き合って！」と誘われた。でも明日はレポート提出の締切日で、まだ書き終わっていない。

自己表現の特徴	返答の例
①アサーティブ 自分の感情や意見ははっきり伝えるが、相手への配慮も忘れない（相手も尊重する）自己表現	「ごめんね。実は明日提出のレポートが終わってなくて…。一緒に飲んで話を聞きたいけど、今夜はレポートに専念したいんだ。明日の夜はあいているから、そのときじゃダメかな？」
②アグレッシブ 相手の気持ちを考慮せずに、自分の感情や意見をそのまま相手に伝える自己表現	「いや無理、やることあるから」
③ノンアサーティブ 自分の感情や意見を押し込めて、相手を優先する自己表現	「あ…うん、わかった…」

より良い人間関係を築くためには、自分も相手も大切にしたい自己表現である「①アサーティブな自己表現」が役立ちます。①の自己表現をする方法のひとつに「DESC（デスク）法」があります。これは、D・E・S・Cの順に伝える台詞を用意する方法です。

Describe（描写）	自分の状況や相手の行動を、相手と自分が共有できるように描写する ☆コツ… <u>事実</u> を客観的・具体的に述べる！ 例）実は明日提出のレポートが終わってなくて…。
Explain（説明） Express（表現）	「Describe」に対する自分の主観的な気持ちを説明（表現）する ☆コツ… <u>メッセージ</u> （“私”を主語にした表現）を使う！ 例）一緒に飲んで話を聞きたいけど、今夜はレポートに専念したいんだ。
Specify（提案）	相手に望む行動、解決策、妥協案を提案する ☆コツ… <u>具体的・現実的で実行可能なものを明確に述べる</u> ！ 例）明日の夜はあいているから、そのときじゃダメかな？
Choose（選択）	「Specify」に対する相手の反応（OK／NG）を想像し、それに対してどのような行動をするか選択肢を示す ☆コツ… <u>具体的・実行可能で、相手を脅かすものではないものを示す</u> ！ 例）相手がOKなら『ありがとう』、相手がNGなら『じゃあ、今日はここで30分だけ話を聞くのでも良い？』

アサーティブな自己表現は、就職活動の面接（自己PR）や、医療・福祉・教育・サービス業などの人と関わる仕事でも活用できます。

「アサーティブな自己表現を練習してみたいけど、1人でできるか不安…」「自分の思いを相手に伝えることにどうしても躊躇いや葛藤がある…」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ょう😊

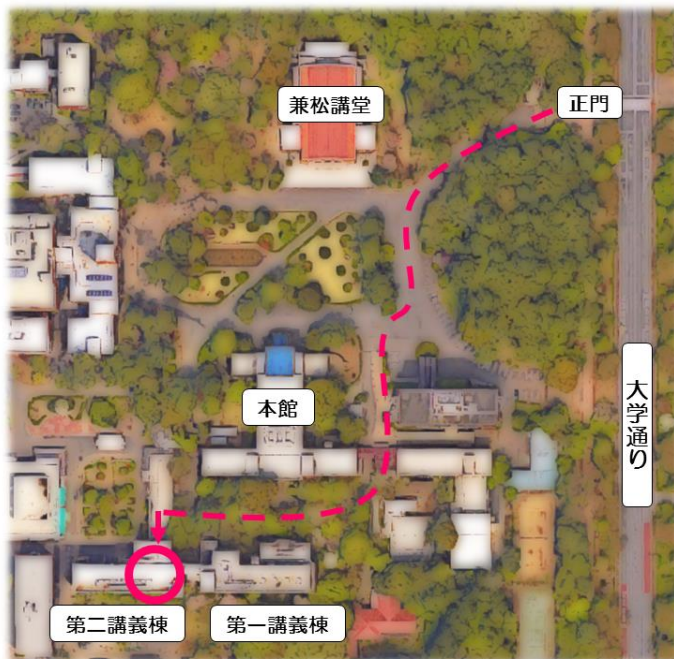
ご予約の取り方

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。

●アクセスマップ



○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

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。

web

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



学生相談室



だよ

第20号 2020年4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/>

