



にじいろ

*** ご入学・進級おめでとうございます ***

～新年度のスタートです～

さて、毎日の大学生活、いかがお過ごしでしょうか？この季節は、楽しみもあるけれど、緊張感が増す時期でもありますね。自分が感じている以上に、心身共にストレスを感じているかもしれません。自分の体調や気持ちに目を向けてみることも忘れずに！

～高校生から大学生へ 1年生から2年生へ・・・～

人は、新しい環境（新しい人間関係）に置かれると、どのように行動するでしょうか？とりあえず、環境に馴染もうと努力するのではないのでしょうか。今までと違うやり方に出会ったら、そのやり方を覚えようとしたり、ちょっと慣れないことでも、その中によさを見つけようとしたり・・・初対面の人に笑顔で話しかけることも馴染もうとする行動かもしれません。



でも、心配性な人は、馴染もうとする前に、逃げ出したいようになってしまうかもしれませんね。わくわく・ドキドキの春。一さて、みなさんは、どうでしょうか？

いずれにしても、新しい環境に対する不安を軽減させるために、人間はさまざまな振る舞いをします。その中でも、自分自身の感覚（本当は～と思っていた。～しなかった。）がなおざりにされてしまい、環境に順応することばかりに目が向けられてしまうことを心理学のことで「**過剰適応**」と言います。心も体もへとへとになってしまいますね。簡単に言うと、「**がんばりすぎ!**」ということでしょうか。春は、環境の変化が大きい時期、確かに、がんばることも大切ですが、周囲に合わせようという気持ちが強すぎることに、少し注意が必要なようです。

がんばりすぎている自分に気づいた時、みんなどうしてる？

頑張りすぎないように、ほどほどに振る舞うことができれば、一番いいのですが、そんなに簡単には行かないものです。ですから、1日のおわりに、あるいは1週間の終わりに、ちょっとリラックスできる自分の時間を持ってみましょう。さて、あなたはリラックスタイムに何をしますか？

- 好きな音楽を聴く? • 愛犬と戯れる? • 友達とカラオケ?
- 思う存分眠る? • スポーツ三昧? • お笑いのDVDをみる?

まだまだありそうですね。友達同士で、自分のリラックス法を教え合うと面白いかもしれません。

★リラックスタイムが、自分を取り戻す時間になることと思いますが、それでも、疲れがとれない、気分がすっきりしない時には、是非、学生相談室を利用してください！春は、見学も歓迎します！

相談室はどこにあるの？ 利用方法は？

場所：2号館の2階南東角にあります。保健室の隣です。

開室時間：月曜&水曜 13:00～17:00 木曜 13:50～17:50

予約方法：①電話 011-881-8844 内線 1115

②メール g-sodan@ad.siu.ac.jp

③直接来室 カウンセラーに予約する（「面談中」の札がかかっている場合はご遠慮ください）

*「予約せずに来室の上、即！相談」という形もOKです。ただし、予約優先&相談時間枠内をお願いします

月曜日担当 : 元岡陽子 (もとおか ようこ)

水曜日担当 : 小菅淳子 (こすげ じゅんこ)

木曜日担当 : 藪谷 巖 (やぶや いわお)

⇒ 今回の『にじいろ』担当者

授業のない期間は
相談室もお休みです

