



にじいろ

(2015年9月号)

No.4

楽しみにしていた夏休みが終わり、いよいよ後期が始まりました。みなさんは、2か月近くの長期休暇をどのように過ごされましたか？

楽しかったこと、頑張ったことはたくさんあったと思いますが、どんなに楽しいことをしていても身体は確実に疲れるものです。疲れた後は、体力回復のためにのんびり過ごすというオンとオフの組み合わせは上手くいったでしょうか？

「月曜日症候群」とか「サザエさん症候群」という言葉にも表わされているように、休みの直後に、以前の生活リズムを取り戻すには実に多くのエネルギーを必要とします。休暇の期間が長ければ長いほど大変なものです。

では、大学生活の中ではどんなことがエネルギーを消費させてしまうのでしょうか？理由はさまざまですし、人によって違いはありますが、中でも「人間関係」は重要なポイントとなるのではないのでしょうか。他者と付き合うということは楽しい反面、ストレスの源にもなります。そのストレスを解消するために最初にすべきことは、自分と相手との間に、今、どんなことが起こっているかに**気づく**ことではないかと思うのです。

「なんだかわからないけど疲れてしまう…」と思う時、以下の点をチェックしてみてください。「Yes」の答えが多い時は、人間関係のストレスも相当あるはず。季節は秋から冬に向かい、心身共に健康管理が難しくなってきます。何に疲れているのか、解決のイメージは何かを一緒に考えてみませんか？

人間関係に疲れたとき、何が起きているの？

- ① 自分の考えを横に置き、相手に合わせ過ぎていないか？
- ② 自分の希望を述べることを「わがまま」と思っていないか？
- ③ 「自分を嫌う人が一人でも存在してはいけない」と思っていないか？
- ④ 自分と相手、双方が価値観を押し付け合っていないか？ あるいはどちらか一方が？
- ⑤ 何も言わないで相手にわかってほしいと思っていないか？
- ⑥ 自分の気持ち、考えが相手に確実に伝わっているという思い込みはないか？ もしくは、相手の気持ちがわかっているという思い込みは？
- ⑦ 相手が望む距離感と自分が求めている距離感にズレは起こっていないか？
- ⑧ 「相手を変えることができる」と思っていないか？
- ⑨ 相手から都合よく利用されていないか？ あるいは、相手を都合よく利用しようとしていないか？

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：電話 011-881-8844 内線1115

メール g-sodan@ad.siu.ac.jp

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&相談時間枠内でお願います。

月曜日担当：元岡陽子（もとおか ようこ） ⇒ 今回の『にじいろ』担当者

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）

授業のない期間は
相談室もお休みです



クイズの答え:「L I F E」という文字

クイズ これは何でしょう？



建物？ 地図？ かじりかけのビスケット？
それとも？

日頃、何かを見るとき、意識的に注意して見ているものを「図」、その他を「地」とよびます。本当は視野に入っているにもかかわらず、意識的に見ようとしないうことで、そこにあることに気づかないものがあるのです。

うまくいかないと思ったときは、いつもと違う視点、違う枠組みで物事をながめてみるといいかもしれません。新しい発見があるかも！（答えは一番下にあります）