



にじいろ

(2018年9月号)
No.10

猛暑だった夏もすぎ、授業再開に向け気持ちを切り替え始めた矢先の6日早朝の大地震には皆さん衝撃を受けられたことでしょう。ご自身以外にも、ご家族、ご親戚、お友達の中に甚大な被害に遭われたかたもいらっしゃるのではないかと思います。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

後期は、本来の課題だけではなく、前期から先延ばしにしてきたことや、決定しなければならないこと、動き出さなければならないことなど、課題山積なのではないでしょうか。

動き出すにしても、その前に、何をどうするのか「決定」しなければなりません。決まるまでは「葛藤」を抱えることとなります。苦しいですよね。考えているだけでは頭の中がグルグルして堂々巡りに陥ったり、思考停止状態になったりしますから、頭の中から考えを取り出し、目に見える形にして検討することをオススメしたいと思います。視覚化するために私が時々活用するのは、「メリット・デメリット表」です。

例えば、以下のように ↓

迷っている事	それをしたときのメリット	それをしたときのデメリット	デメリットの克服方法	デメリット克服方法を実行する自信(%)	検討結果
①試験の3日前に行われるコンサートに行く	大好きなアーティストに会えると幸せな気分になる。	試験勉強がおろそかになる。その日だけではなく、翌日も思い出したりして、勉強に集中できないかもしれない。良い成績が取れないかもしれない。チケット代が高い。	その日と翌日は勉強をしないことに決め、その他の日にしっかりと勉強する計画を立て実行する。試験が終わったらアルバイトのシフトを増やしてお金を貯める。節約する。	80	コンサートに行く。行ったことを後悔しないように、試験勉強をしっかりとやる。仮に行かなかったとして、時間の確保はできるが、その間、友達と一緒に勉強しても
②行かない	お金がかからない。試験勉強時間の確保ができる。	気になって試験勉強に集中できない。後悔しそう。	友達と一緒に勉強する。良い成績が取れば、後悔しないかもしれない。	10	気になって集中できないだろう。行った後悔より行かない後悔の方が大きいと思う。

メリットとデメリットを書き出し、「デメリットを克服する方法」を考えていくうちに、気持ちがちがらかに少しずつ傾いていくのではないのでしょうか。大事なことは、「デメリット克服方法を実行する自信」がどのくらいあるかということです。自信が持てない方法は現実的ではありません。実行可能な工夫をたくさん考えることがミソです。行き詰った時に、是非試してみてくださいね。

震災後に心身の不調をきたしているかたも遠慮なく相談室に足をお運びください

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 10:30~17:00 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&相談時間枠内でのお願いです。

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

