

学生相談室だより

2019年度 第5号

2019年12月 東北医科薬科大学学生相談室

人と同じでなくていい

友達はいつも勉強を頑張っているけれど、自分はやる気が出ない。どうしたら友達のように頑張れるんだろう。自分はダメな人間なんだろうか。

その友達は、今すべきことを冷静に考え、それを行動に移せる人なのかもしれません。そして、あなたはもしかしたら、気分が乗らないと勉強できないタイプなのかも（ちなみに私もそうです）。でもその代わりに、いったんスイッチが入った時のあなたのパワーは、もしかしたら友達以上かもしれません。友達と自分は違うけれど、人はみんな違って当たり前。

対人関係も同じ。あの人は周りとうまくコミュニケーションをとっているけれど、自分は不器用。コミュ障なのかな？と悩んでいませんか？確かに、人と会ったり話したりすることでストレスを解消できる人はいますよね。でも大丈夫。一人になることでパワーを充電できるタイプの人も、世の中、割といます。仕事で必要なコミュニケーション力は、社会に出たら自然と身についていくものです。だから人それぞれで良いのではないのでしょうか。

私たち相談員の役目は、あなたの話を聞くことで、あなたがスッキリしたり、考えをまとめたりするためのお手伝いをする事です。誰かに話を聞いてもらいたいと思うことがあったら、ぜひ、この相談室を活用してみてください。

学生相談室員 英語学教室 菅原



学生相談室の利用方法

1. 相談は予約制です。所属学部に関係なくどちらのキャンパスの相談室も利用できます。
2. 学生相談室の場所は、以下の通りです
小松島キャンパス：中央棟1階（自動発行証明書販売機向かい側の部屋）
福室キャンパス：第1教育研究棟1階
3. 相談日は原則、小松島キャンパスは、毎週月曜日の16時から18時まで
福室キャンパスは、毎週月曜日の17時30分から18時30分まで
4. 相談時間は、ひとり30分以内です。
5. 相談を希望する学生さんは、各学生相談室付近にある“申し込み用紙”に必要事項を記入し、希望日の前の週の金曜日17時までに“相談受付ボックス”に投函して下さい（無人の受付です）。
6. 相談希望日・時間帯は必ず記入して下さい。希望日に面接ができないときのみ、連絡させていただきます。何も連絡なければ、相談を希望された時間に学生相談室に来てください。
※相談希望日に相談可能な場合、連絡はしませんのでご注意ください

小松島キャンパス 相談担当者

	16時～16時30分	16時30分～17時	17時～17時30分	17時30分～18時
1月6日	森本 幸子	森本 幸子	森本 幸子	森本 幸子
1月20日	高橋 央宜	高橋 央宜	蓬田 伸	蓬田 伸
1月27日	川上 準子	川上 準子	奥山 祐子	奥山 祐子
2月3日	宮坂 智充	宮坂 智充	菅原 美佳	菅原 美佳
2月10日	菅原 美佳	菅原 美佳	高橋 央宜	高橋 央宜
2月17日	森本 幸子	森本 幸子	川上 準子	川上 準子

福室キャンパス 相談担当者

	17時30分～18時	18時～18時30分
1月6日	林 もゆる	林 もゆる
1月20日	河合 佳子	河合 佳子
1月27日	上村 聡志	上村 聡志
2月3日	中村 正帆	中村 正帆
2月10日	林 もゆる	林 もゆる
2月17日	河合 佳子	河合 佳子



☆校務等の都合で、担当者が入れ替わる場合もあります。ご了承ください。

心配事にとらわれすぎるとき

心配とは、将来起こりうる出来事について、ネガティブに考え続けることと定義されます。

誰でも将来について心配することはありますが、中には、心配事のせいで、勉強や仕事が手につかなくなるという人もいます。

例えば、試験に向けて勉強をしていると、「試験に落ちたら、どうしよう」と心配が頭をよぎり、試験に落ちた時のことをあれこれと考え続けて勉強に集中できなくなってしまうのです。

このような人は、実は、心配事を解決しようとしすぎているのだ、ということが最近の心理学の研究からわかっています。

「心配事は解決しなければならない」という思いが強いと、何とかしようと解決方法を考え続けるために、かえって心配事が解決できない感じ（未解決感）が強くなり、その結果、延々と考え続け、やらなければならない目の前の仕事や勉強が手につかなくなるのです。



では、心配事を考え続けてしまうときはどうすればよいのでしょうか？

それには、心配しながらも、目の前のことをこなしていくという意識を持つことが大切です。心配事を片付けてからでない仕事や勉強が手につかないと感じるかもしれませんが、将来起こりうる出来事についていくら心配しても、解決してスッキリしたという感じを持つことはできないのです。モヤモヤしながらも、目の前のことを淡々と進めていくことが、心配に振り回されすぎない秘訣なのです。心配性の方は、ぜひ今日から試してみてくださいね。そして、それでも心配に振り回される場合には、ぜひ学生相談室にいらしてください。