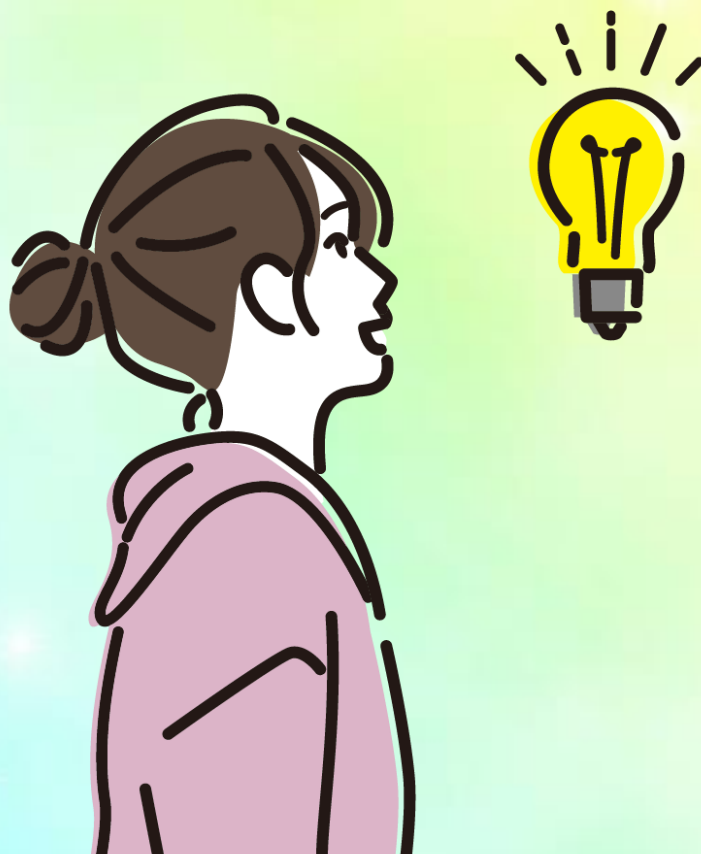


相談することで 自立心を育てる



学生だからこそ、いろんなことを体験して、失敗して、試行錯誤できる。人に出会い、相談することで、さまざまな見方や考え方にふれて成長できることがある。

詳しい内容はWebサイトをご覧ください。

学生相談センター



Webサイト

「悩む」と「困る」！？

「悩む」と「困る」。よく似たイメージをもつ言葉ですが、少しニュアンスが違うことに気づいていましたか？

「悩む」は問題や不都合なことがない場合でも、思い通りにできなくて迷ったり苦しんでいる状態をいいます。



「困る」は実際に問題や不都合なことに直面しています。自分で取り組んではいるけれど、上手くいかずに苦しい状態をいいます。

人生は上手くいかないこと、思い通りにならないことの方が
多いもの。「相談する」ことで、考えたり、整理したり、
対処することを体験してみませんか？

学生相談センター

「相談すること」

「相談」には、話を聞いてもらう、助言をもらうなど、人それぞれのイメージがあると思います。本来は目的や希望通りに行かないことがあった時に、問題解決のために話し合ったり、他人の意見を聞くなどの意味があります。他にもさまざまな効果が期待できます。

例えば・・

- ◎考えを整理できる。
- ◎対処法や解決策をみつけれられる。
- ◎気持ちを落ちけることができる。
- ◎安心して行動することができる。 など



相談相手は、あなたのサポーター。
問題解決に向けて行動するのはあなた自身です。
最初から上手くできる人はいません。
失敗をおそれずに、試行錯誤していく。
その体験があなたを成長させてくれるはず。

学生相談センター

「自律」と「自立」

どちらも「じりつ」と読みますが、その違いを知っていますか？

「自立」は人やものに頼らずに物事を行い、独り立ちしていることをいいます。社会人になると経済的や精神的に自立を求められるため、この「自立」を思い浮かべる人が多いと思います。

一方「自律」は、自分が決めたルールで自らの行動をコントロールできることをいいます。体調や生活リズムを整えたり、学校や勉強、部活動などに取り組むなかで、子どもの頃から練習して身につけてきている人も多いのではないのでしょうか？

社会人には「自律」と「自立」のどちらも大切です。

どちらもバランスよくできるように工夫していきましょう。



学生相談センター

「自立心」を育てる

相談は「困っています」「悩んでいます」と伝えることから始まります。
相談したいことを相手にわかるように伝える工夫が必要です。
そして話し合っ考えたことをもとに、試行錯誤しながら行動していきます。
だからコミュニケーションがとても大切なんです。
相談することで、コミュニケーションが上達する人もたくさんいます。
また、目的に向かって努力できる体験が自己肯定感や自信にもつながり、
自立心を育てていくことにつながります。

学生の今だからこそ、いろんなことを体験して、失敗しても試行錯誤ができます。人に出会い、相談することでさまざまな見方や考え方にふれて成長できることがあります。あなたの今いる場所から、勇気を出して一歩ずつ前へ歩みを進めていきましょう。



学生相談センター

番外編

Q. 次の四字熟語は何でしょうか？
「○肉○食」

A. 解答

あなたが選んだのは「弱肉強食」ですか？それとも「焼肉定食」ですか？

世界は今、さまざまな国や地域で争いが絶えない「弱肉強食」の状況が続いています。しかし私たちは「弱肉強食」ではなく「切磋琢磨」してお互いに成長していきたいものです。「焼肉定食」をみんなで楽しく食べる方がきっと幸せに感じるはず。お互いに助け合い、協力しあえるキャンパスライフを作っていきますか？

皆さんが歩む未来がそのような社会になることを願っています。

学生相談センター

