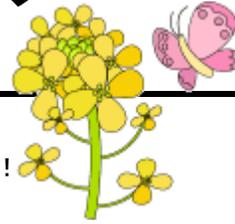


学生相談室だより



4月から1ヶ月経ちました。
新しい場所や人間関係のなかで、いつの間にか疲れが溜まっていた・・・！
という方もおられると思います。
GWのお休みの間に、心身の疲れをゆっくり癒やせますように☆

今回は、物事をポジティブな側面からみてみようとする、**ネガボ辞典**、**ほめ達**についてお届けします。

ネガボ辞典

札幌の女子大生が高校時代に発案した、
後ろ向き(ネガティブ)な言葉を前向き(ポジティブ)な
言葉に**言い換える**辞典。

例えば・・・

「意志が弱い」→「人の意見を尊重できる」
「計画性がない」→「土壇場に強い」
「八方美人」→「フレンドリー、気配り上手」
「暗い」→「落ち着いている」



ほめ達

人や出来事などに独自の切り口で価値を見いだす
「価値発見の達人」のこと。
ピンチをチャンスに転換し、生き方を変える
という考えをもとに
ほめられることで自信が芽生え、心が開かれ、
世界が広がるという発想だそう。

例えば・・・

「気が弱い」→「心が優しい。人の気持ちがよく分かる。」
「空気が読めない」→「場の空気をガラッと変えられる。
信念がある。」
「優柔不断」→「常に最善の策を考える。発想が柔らかい。」
「でしゃばり」→「世話好き、リーダーシップがある。」

心の中でもポジティブな言葉を使うことによって、
気持ちが前向きになれたり、心が軽くなるかもしれません。

すぐにポジティブな言葉が浮かばなかったとしても、**物事を違った角度から捉えてみよう**
することで、**それまで見えなかったこと**が見えてくるかもしれません。

「ダメだし」ならぬ「**ポジだし**」、少し試してみてもはいかがでしょうか。

ネガティブな言葉はネガティブな現象を、
ポジティブな言葉にはポジティブな現象を引き寄せる、
というようなことを聞いたことはありませんか。
言葉には、物事をその言葉の意味する方向に
動かすことがあるかもしれません。

みなさんは**ふだんどのような言葉**
を使っているでしょうか。
なにか**口癖**があるでしょうか。



ふだん、どんな言葉を使うかで毎日の生活が変わってくる
なら、できるだけ**気持ちのいい言葉**を使って、
楽しく暮らしていきたいものですね♪

ネガティブな言葉をポジティブに

- ①日頃よく使うネガティブな言葉を書き出してみる。
- ②その言葉に「→」をつけ、ポジティブな言葉に置き換えてみる。
- ③生活の中でネガティブな言葉が出てきたときは、
すぐに②を思い出して、心の中で言い換える。
ゆとりのあるときは3回、呪文のように唱える。
- ④少しでもできたら、「できた、できた、この調子♪」と自分をホメる。

例えば・・・

「どうせ無理だ」→「もしかしたらできるかもしれない、
やってみよう」
「どうしよう、困ったなあ」→「きっと何かいい方法があるよ、
考えてみよう」



学生相談室ではどのような相談も受け付けています。

マイナス思考から抜け出せないとき、こころが疲れているなど感じたとき、いつでも気軽にお越しください♪



学生相談室では いろんな催しものを企画しています。
ひとりでも、友達と一緒にでも、気軽に参加してみてください。

心理検査

自分の性格や興味関心について考えてみませんか。

事前申込み: 電話かメール、
学生相談室受付まで。
場所: 学生相談室

箱庭

砂の入った箱の中に自分の世界をつくってみませんか。
こころのなかに生まれる感じを味わいましょう。

事前申込み: 電話かメール、
学生相談室受付まで。
場所: 学生相談室

医師による精神・健康相談

お医者さんに何でも相談できます。
お気軽にご利用ください。

場所: 健康管理センター
日時: 5月8日(火) ①15:00~
②15:30~
5月22日(火) ①15:00~
②15:30~

事前申込み: 必要
学生相談室まで
担当: 工藤

5月

mon	the	wed	thu	fri
			1	2
5 閉室	6 閉室	7	8 Dr	9
12	13	14	15	16
19	20	21	22 Dr	23
26	27	28	29	30

— 開室時間 —

曜日	担当名	開室時間
月	山路・海老瀬・吉田	9:00~18:00
火	山路・海老瀬・久保	9:00~17:00
水	山路・吉田・久保	9:00~18:00
木	山路・海老瀬・小坂	9:00~19:00
金	山路・海老瀬	9:00~17:00

相談を希望する方は、開室時間を参考に直接来室して下さい。また電話(0774-25-2843)での事前予約もできます。