



なごみ通信



新入生の皆さま、ご入学おめでとうございます。在学生の皆さま、新しい年度が始まりますね。春になり年度が変わると、新しい人と関わる機会も増えるのではないのでしょうか。新しい出会いは嬉しいことでもあります。人間関係の悩みごとや困りごとの種にもつながりやすいかもしれません。「用事があって話しかけたら塩対応でショック!」とか「相手の言い方がきつくて嫌な気持ち…」なんてこともよくあります。そんなことが起きると自然に、もしかして嫌われてるのかな?と自分を責めなくなったり、なんて感じの悪いヤツだ!と相手に怒りが向いたりしやすい方もいるのではないのでしょうか。でもひょっとしたら、相手の人がそんな対応をしたのには、別の理由があったのかもしれない。例えば…その人はその時体調が悪かったのかも、もしかしたら他の気がかりなことや頭がいっぱいで余裕がなかったのかも、そもそも相手の人は関係なくて、自分が普段は気にならないことでも気持ちが揺さぶられやすい心の状態になっていたのかも、といった具合にいくつか考えることができます。

何か別の“事情”があったのかもと考えると、相手の反応で悲しくなったりイライラ・モヤモヤした気持ちが、少しずつ落ち着いてくるような気がします。もしお困りのことがありましたらお気軽に学生相談室にお越しください。気持ちの整理などお手伝いいたします。(榊)

学生相談室について

— カウンセリング —

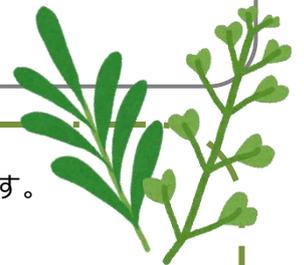
落ち着いた個室でお話を聞きます。1回50分までです。「こんなこと言っているのかな」、「話しても仕方ない」などと思わず、どんなことでもお気軽にご相談ください。話すことで、自分では気づかなかったモノの見方や対人関係上の特徴などに気づき、解決の糸口が見えてくることもあります。もちろん相談内容の秘密は守られます。ZoomやSkypeでのご相談も受け付けています。

— その他の相談 —

どこに聞けばいいかわからないことや、友人や後輩が困ってそうなど、迷うことがあったらまずご相談ください。お友達やグループでの来室もOKです。

臨床心理士、公認心理師の資格を持った相談員（女性）がお話をうかがいます。また、成績などの評価には一切関係しません。

- 場 所：教育研究棟 6階、エレベーターを降りて左、突き当りを右です。
- 開室時間：午前10時～午後6時になります。
- 開室日：火曜、水曜、木曜、金曜
- 電 話：0798-45-6434（直） 相談中はお電話にできません。
伝言メッセージを残してください。後程、折り返しご連絡します。
- メー ル：gaksodan☆hyo-med.ac.jp ☆を@に変えてお送りください
メールに相談内容はご記入なさらず、予約のみ行ってください。



大学ホームページでも学生相談室のご案内や、定期発行している「なごみ通信」を見ることができます。

URL https://www.hyo-med.ac.jp/campus_life/support/students_clinic.html