

学生相談室 だより No.99



謹賀新年

学年末のこの時期は…



新しい年が始まりました。皆さんは年末年始をどのように過ごされましたか？おせち料理を食べたり、初詣に行ったり、駅伝を見て過ごしたり…寝正月を満喫した人もいたかもしれません。

ひと時の小休止を挟み、気が付けば後期も残りわずか。長い春季休暇を思いつつ、進級や卒業を前に、レポートや試験の準備などで普段よりも忙しい時期を過ごされていることかと思えます。

体調管理が大切な時期ですから、十分な睡眠や休息をとることを忘れずに。ふと気が緩んだ時には風邪などをひきやすいので、最後まで油断せず、あともう一息、集中して頑張ってください。



年間行事

- ヨガ体験ワークショップ (年4回開催予定)
- アサーション・トレーニング (オンライン開催)

詳細は、HPをご覧ください。

◆コラム

創造性とコミュニケーション



みなさん明けましておめでとうございます。新しい年の始まりとともに、良いスタートが切れていますでしょうか。

さて、右のお知らせのとおり、学生相談室では2月にアサーション・トレーニング講座を開催します。ここでは「対話」を通して、コミュニケーションに必要なことを学ぶのですが、これとは別に私個人が大事だと思っているものがあります。それは「創造性」です。普段の会話をイメージしてください。言葉を受け取り、考え、そして返す。この一連の繰り返しの中で、特に考えるという部分において、人はおのずと創造し、連想を試みているわけです。

今は苦手でも子どもの頃は活発だったり、いろいろな遊びをすぐに思いついたりという人は少なくないと思います。それだけ、その頃の「遊び」が創造性を豊かにしていたということです。そして、その「遊び」はみな経験するものです。自身の中に元々ある、子どもの「遊び心」を上手につかえば、おのずと「創造性」も豊かになります。みなさん一度、自身の「遊び心」を思い出しながら、コミュニケーションを考えてみてはいかがでしょうか？



◆お知らせ

アサーション・トレーニング講座開催

アサーションとは、相手を尊重しつつ自分の意見を伝えるコミュニケーション方法の一つです。

今回は、新しい先生をお迎えし、「物語を観て感じたことを「対話(ダイアログ)」してみよう！」というテーマで開催します！自分のコミュニケーションについて考えてみる機会としてもお勧めです。

日時 令和7年2月21日(金)
14:30~16:00

形式 オンライン (Zoom)

- ★先着30名(本学正規生のみ)
- ★募集開始は1月17日を予定しています。

ご興味のある方は、
学生相談室HPを
ご確認ください



もっと日本を。もっと世界へ。



國學院大學