



学生相談室だより 7月号

Vol.110 2021年7月

帝塚山大学学生相談室

東生駒キャンパス 3号館2階

学園前キャンパス 16号館9階

「心配事が出てきたときの対処の仕方」

こんにちは。梅雨明けも間近、木々の葉が生い茂る季節となりました。早いもので前期授業も残り少なくなってきましたね。誰もが日常生活において、何か気がかりなこと、ストレスに感じていること、うまくいかないと思うことがあるのではないのでしょうか。この時期は、やらなければならないことが重なり、「うまくいかないのではないかと不安がいっぱい」「焦るけれども何から手をつけてよいかわからない」ということがあるかもしれません。そこで、悩みや心配事が出てきたときの対処の仕方を身につけるヒントを紹介します。

悩みや心配事が出てきたときの対処の仕方を身につけるヒント！

① 問題を見きわめる。

⇒問題を書き出してみましょう。今の自分の状態をキャッチすることが大切です。

過去に起こったことやこの先起こるかもしれないことではなく、「今、ここ」の問題や困っていることを書きましょう。

② 解決方法を考える。

⇒解決方法をできるだけたくさん書き出してみましょう。できるかできないかの判断は後回しでよいです。

これまででやってみたこと、今やっていること、新しい方法、いろんなアイデアをいっぱい考え書いてみましょう。

③ よりよい解決方法を選ぶ。

⇒自分にできそうにない方法、自分の体や気持ちに負担のかかる方法を削除しましょう。

それぞれの方法の長所と短所両方を書き出してみて、長所が上回っているものを選びます。

実行可能性が60%以上（できれば80%以上）の方法を選びましょう。

選んだ一つの解決方法を、具体的な行動「いつ・誰に・何を・どうする・・・」にして書いてみましょう。

④ 解決方法をやってみてどうだったかを評価する。

⇒実行したことを記録しましょう。よかったこと、よくなかったことを書き出します。

よかったことを意識して、うまくいかなかったことは次の解決方法を試すときに役立てましょう。



うまくいかないと思うときに、この問題は解決できるかできないかを考えるのではなく、「今の自分にできることは何か」を考えてみることはとても大切です。今まで自分が気づけなかったことを見つけるチャンスでもあります。自分で取り組んでみてわからないことやうまくいかないことがあれば、学生相談室と一緒に考えてみましょう。

遠隔授業実施期間中、対面相談と電話相談を行っています。どんなことでも構いませんので、気軽に利用してみてください。直接、各キャンパスの学生相談室までご連絡ください。



帝塚山大学学生相談室 対面相談・電話相談

開室時間：平日 9:00～18:00

<文学部 経済経営学部 法学部>

奈良・東生駒キャンパス Tel. 0742-48-9286

<心理学部 現代生活学部 教育学部>

奈良・学園前キャンパス Tel. 0742-41-4860