



学生相談室だより

「言葉」を大切に



今年も梅雨の季節がやってきました。この時期は、自分で思っているよりも疲れやすくなったり、気分が落ち込みやすくなったりすることがあります。これまでの疲れが梅雨時に一気に出てくることもあるので、休息や睡眠を意識してしっかり取るようにしましょう。

さて、今回は「言葉」について考えたいと思います。言葉には様々な機能がありますが、その中でも特に重要なものは、考えや思いを整理することではないでしょうか。言葉で表現することで、自分の考えや感じていることの輪郭を浮かびあがらせることができます。一方で、言葉は部分を抽出するため全てを含むことはできません。言葉にすることで、言葉で表現できない多くを切り捨てることにもなります。みなさんも自分の思いが上手く相手に伝わらないと感じたり、誤解されたりした経験があるかもしれません。言葉の扱いは非常に難しいものです。各人が SNS などでの自分の思いを発信する機会も増えていきます。より一層、言葉を大切に扱う必要があるでしょう。

何かに迷ったり、悩んだり、不安になったりした時に、一番大切なことは「自分がどう考えているか、どう感じているか」です。言葉を使って自分の思考や感覚を表現してみましょう。今の感じに一番じっくりくる言葉は何かと考え、書き出してみたり話してみたりすることで、あなた自身の物の見方が自分の中ではっきりしてきます。自分のことが分かってくるようになります。上手く言葉にならなくても「そんな感じ」で十分です。「こうかな、ああかな」と考えることが大切です。他の人がどう考えるかよりも、あなたが自分の言葉で表現することに意味があります。自分の「言葉」がうまく整理できない時は、学生相談室も利用してみてください。

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>

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>

学園前キャンパス Tel. 0742-41-4860

