

# 学生相談室だより 春休み号



## 「学生相談室だよりバックナンバーのご紹介」

春休みがはじまりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。この1年も学生相談室だよりでは、さまざまなお話をお伝えしてきました。今回は、過去に取り上げてきた学生相談室だよりの内容をいくつかご紹介します。

### ★Vol1：心理的援助について（東生駒） 箱庭療法について（学園前）

学生相談室だよりは、2007年4月に発行を開始しました。Vol1は、東生駒キャンパスは『心理的援助』、学園前キャンパスは『箱庭療法』について紹介しました。箱庭療法とは、砂箱の中にミニチュアの玩具を自由に配置することで、内的な世界を表現する心理療法です。今も両キャンパスで体験できます。

### ★Vol12:強みは何か

自分の強みに気づく質問を紹介しています。以下に、一部抜粋して紹介しますね。

- ① 知識・情報・経験に関する強み：「周りの人に比べてより詳しく5分間話せる話題は何ですか？」
- ② 特技や良い習慣に関する強み：「周りの人にしてあげて喜ばれたことは何ですか？」
- ③ 性格や人柄に関する強み：「今までに友人や家族から褒められた・感心されたことは何ですか？」



### ★Vol42:肩こり解消法

肩こり解消法の5つのステップを紹介しています。ここでは、各ステップを簡単に紹介しますね。

「腕の筋肉を伸ばす」→「肩を動かす」→「背中と肩甲骨周辺を伸ばす」  
→「腕と肩甲骨周辺を伸ばす」→「首のストレッチ」



### ★Vol58:ものの見え方

「ものごとはどう見るかによって見え方が変わる」ことを、『ルビンの壺』という絵を紹介しながら説明しています（右の図）。この絵は見方によって全くちがう二つのものに見えます。一つは壺、もう一つは向かい合う二人の横顔です。マイナスに思えることも、見方によってはプラスの意味があるかもしれません。



学生相談室だよりのバックナンバーは学生相談室で保管しています。詳しい内容を知りたい方、そのほかのバックナンバーを読みたい方はお気軽に学生相談室までお越しくださいね。

帝塚山大学学生相談室 対面相談・電話相談

開室時間：平日 9:00～17:00（休暇期間中）

<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

