



学生相談室だより 12月号



ありがとうで心の大掃除

もう12月になりましたね。例年、12月は時間が早く過ぎるように感じて不思議です。2021年も残すところあと数日、有意義に過ごしたいですね。みなさんは今年どのような1年でしたか。

1年365日もあれば、成功したこと・失敗したこと、嬉しかったこと・辛かったこと、楽しかったこと・悔しかったことなど様々な出来事があったかと思います。ポジティブな出来事は何かを得られた、自信が持てたなど楽しい思い出ですが、ネガティブな思い出はどうでしょうか。しんどい時はその問題を何とかしようと動き回って疲弊して、いろいろ考えて心も揺さぶられます。でも、それが過ぎた時に見方を変えれば成長したことや良い出来事につながっている側面があります。

そのような見方をする手助けをしてくれる一つとして、“ありがとう”というフィルターを通してみることです。例えばこの1年で課題が大変だったとしたら課題について“ありがたい”と想像してみます。

「多くの課題があったけど、一緒に考えてくれる人がいた（自分には支えてくれる人がいる）。」「自分の苦手なところを見つけちゃったけど、それを対処する工夫がわかった（自分は成長している）。」「まだできてないところもあるけど、少しずつできるところが増えた（自分の能力を更新できる）」というようなことが思い浮かぶかもしれません。

全然思い浮かばない！という人は“ありがとう”のフィルターをお掃除してみてもいいでしょうか。それには身近なものから“ありがとう”を想像してみることです。ご飯がおいしく食べられる、TVを見て思いきり笑える、今日も



暖かい布団で寝れるなどが思い浮かぶかもしれません。徐々に“ありがとう”のフィルターが綺麗になって、スムーズにありがとうの空気が出てきやすくなる（ありがたいと思えることが思い浮かびやすくなる）ということが考えられます。大掃除も心のお掃除もして、皆様が新年清々しく迎えられることを願っています。



帝塚山大学学生相談室 対面相談・電話相談
開室時間：月～金曜日 9:00～18:00
(試験期間中・休暇期間中は9:00～17:00)
<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