



学生相談室だより 6月号

Vol.138 2024年6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

「どんな“ユガミン”飼っていますか？」

新学期が始まって、2カ月が経ちました。新しい学年、新しい授業、新しい人間関係などなど、日々、様々なことにエネルギーを使って過ごされてきたのではないのでしょうか。今月は、“ものごとの捉え方・考え方”について考えてみたいと思います。

ある出来事を捉える時に、人はそれぞれ違う捉え方をします。例えば、話している相手が眉間にしわを寄せている表情をしていると想像してみてください。どのような考えが浮かぶでしょう？「何か悪いこと言ったかな…」と考えて嫌な気持ちになる人もいれば、「頭が痛いのかな？」と考える人もいます。このように同じ状況があったとしても、人によって頭に浮かぶ考えが違いますし、考えによって心に抱く自分の気持ちや感情が違ったものになるのです。

ユガミンを知っていますか？

同じ状況なのに、人によって考え方が違うのは、人それぞれが持つ考え方の癖が異なるからです。考え方の癖をキャラクター化したもの(ユガミン)を一部紹介していきますので、自分の中に飼っているユガミンにはどんなものがいるのか、ぜひ探してみてください。

ジャンパー

ちゃんとした理由もないのに、悪い思いつきを信じちゃうユガミン



ジーブン

なんでもかんでも、自分が悪いと考えちゃうユガミン



ラベラー

他人やものごとに悪いレッテルをはっちゃうユガミン



ベッキー

自分や周りの人に対して「〇〇すべき」と考えちゃうユガミン



ユガミンを用いて自分の考え方の癖を発見してみることで、日常でも「あ！ユガミンいた！」と気づけることができるかもしれません。また、ユガミンを見つけても、ぜひ責めないであげてください！ユガミンについて知ってあげることで、ネガティブな考えへの影響が弱まり、より考え方の幅を広げやすくなります。

なかなか見つけられない、見つけたけどどうしたら仲良くなれるのかと思われる方は、ぜひ一度、相談室へお越しください。

(参考図書:「クラスで使える！ストレスマネジメント授業プログラム『心のメッセージを変えて気持ちの温度計を上げよう』」

竹田伸也 著)

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