

文教大学東京あだちキャンパス保健センター

相談室だより

2025年度 春号



文教大学東京あだちキャンパス 図書館棟1階 保健センター内

電話：03-5856-5669(相談室直通)

メールアドレス：adachi-soudan@stf.bunkyo.ac.jp (予約専用)



ようこそ 文教大学東京あだちキャンパスへ

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。在学生の皆さんにとっても、新たな1年の始まりですね。2021年4月に開設された文教大学東京あだちキャンパスも、5度目の春を迎えました。保健センター相談室は、皆さんの学生生活が、彩りある充実したものとなるよう、応援しています。

保健センター相談室について

保健センター相談室 HP ↓

保健センター相談室は、在学生の皆さんが無料で、気軽に利用できる場所です。

たとえば、「友達ができるか不安」、「授業に集中できない」、「最近身体が怠くて、やる気が出ない」等、皆さんが気になっている・困っていることなどを、公認心理師や臨床心理士の資格を持つ専門家が、丁寧にお聴きします。

相談内容は、どんな些細なことでも構いません。皆さんの大学生活が実りあるものとなるよう、お役にたちたいと考えています。是非、お気軽に保健センター相談室をご利用ください。



東京あだちキャンパス保健センター相談室

- 【開室日】 月・火・水・木・金(土日・祝日は閉室)
 - 【開室時間】 9:30~16:30
 - 【場所】 図書館棟1階保健センター医務室奥
 - 【予約方法】 来室・電話・Google フォーム
 - 【相談方法】 対面・電話・オンライン(Google meet)
- *原則、初回は対面で行います。



カウンセラー紹介

私たちがお話をうかがいます。よろしくお願いします。



鎌田カウンセラー

(火・水・木・金 勤務)

日々の心配事、不安なこと、落ち込むこと。誰かに聞いてもらえると少し安心した気持ちになりますよね。少しでも気持ちが軽くなったと感じてもらえるよう、ささやかながらお手伝いできればと思います。

田中カウンセラー

(月・木 勤務)

誰かに、自分の何かを「話す」ことは、「離す」ことにも繋がります。これは、自分を客観的に捉えられるようになるということです。その誰かとして、皆さんのお役に立つことが出来れば嬉しいです。

★コラム～対人関係をうまくとるための、ちょっとしたコツ～★



新たな人間関係を築く場面も多いこの時期、相手とのやり取りに困ることはありませんか。

対人関係に大切なことは、信頼感がうまれることといえますが、そのために大切なことや方法があります。例えば、言葉によるやり取りだけでなく、表情を含めた非言語的な表現、話の受け止め方や聴き方、などに注目することが重要といわれています。

そうした中で、「アサーション」という、自分も相手も大切にしたい自己表現方法があります。

このアサーションの考え方によると、典型的なコミュニケーションには主に以下のような3パターンに分類できます。

① アグレッシブ(攻撃的)

相手の気持ちや考えを無視しがちで、一方的に自分の主張を押し付けるパターンです。意思をしっかりと表明しているようですが、実はどこか自己防衛的で、必要以上に強がり、周りから孤立しやすい傾向があります。自分の言動が周りにどう影響しているか、自分にどう返ってくるか、といったことを考える必要があります。

② ノン・アサーティブ(非主張的)

相手の様子を伺いがちで、相手に合わせようとするパターンです。従順に見えるのですが、実際は自分の気持ちや考えを抑えてしまうので、その分怒りや不満といったストレスがたまりやすいといえます。このように、自分の意見を出しにくい場合は、「相手が～だ(You メッセージ)」よりも、「自分は～だ(I メッセージ)」という形で発信すると伝えやすくなるでしょう。またこの方法は、相手に不快感を与えにくいものです。

③ アサーティブ(自他ともに肯定的)

自分の意見も相手の意見も尊重して、大切にできる自己表現パターンです。互いの意見に違いがあることを認められ、その上で双方の言い分を理解したり、伝え合ったりすることができます。様々なことを話し合う必要がある際に、この姿勢を取れることで信頼感も生まれやすくなります。

なお、相手や場面、または自分のコンディションによって、自己表現の仕方が変わることもあるかもしれませんが、一概に自分はこういうパターンだ、と早急に思い込むことは避けましょう。

まずは、人とのかかわりにおいて何か上手いかわらないと感じたら、上記のようなコミュニケーションパターンを参考にしながら、自分の表現方法を振り返ってみることが大切です。周りの人に、自分はどのように見えるか聞いてみるのもよいでしょう。

その上で、①や②になりがちだと思う人は、どんな場面で、どんな人を相手にそうなりやすいのかを、一度考えてみてはいかがでしょうか。「なぜそうなりやすいかわからない」「③のように上手いかわらないな」と思う人は、相談室で一緒に整理し、共に考えてみることもできますので、お気軽にいらしてください。

人とのかかわりが、皆さん一人ひとりの心の成長に繋がることを願っています。