

学生相談室だより (No. 1)

2024年4月10日

学生相談室カウンセラー しぎょう 執行

新たな一歩を踏み出し始めたみなさんへ

みなさんこんにちは。カウンセラーの執行三佳（しぎょう・みか）です。どうぞよろしくお願い致します。



新たな年度が始まり、半月が経とうとしていますね。1年生の皆さんは、新生活のペースが少しずつ見えてきた頃でしょうか。2年生の皆さんは、就職という二文字がぐんと近づくのを感じておられる頃でしょうか。スタートダッシュの日々を過ぎたら、新たな日常にこころと体をなじませ、これからの頑張りとしさを発揮し味わうため、足元を固めていきたいですね。

新年度に“足元固め”が大事な理由

5月が近づくと、最初の意欲にあふれたエネルギッシュな感覚が“通常の元気さ”に落ち着いてきます。“通常の元気さ”に戻ると気になってくるのが、「勉強についていけるだろうか?」「選んだ進路はこれでよいのだろうか?」「思っていた学生生活と現実が違う」等の不安や不満です。新年度のハイテンション（お祭り）が過ぎれば、面白みや新鮮味にやや欠ける日常に戻るので、不安や不満を感じても不思議ではありません。

1年生は、向かうべき次のお祭り（実習や就活、就職など緊張を伴うイベント）がまだ見えないと思います。2年生は就活への切り替えをする予感、といったところでしょうか。飛びつける次のお祭りが無い今、私たちに必要なのは、新鮮味に欠けるかもしれない日常に意義と楽しみを見出し、またスタートダッシュで疲れた心身を癒すことです。

緊張や不安を伴う就活へ向かう勇気や本格化する勉強への意欲が出せるような毎日の過ごし方をすることが、この1年をよりよくするための“足元固め”です。



意欲的に働く
社会人!



“足元固め”をうながす行動ベスト3！

不安や不満をなだめ、意欲や自信を大きくしてくれるおススメの行動があります。

1. 授業への参加と課題の提出を、とにかく頑張る

→あなたの頑張りを見ていてくれる人は必ずいますし、自信につながります。

学ぶことの面白さが感じられ、その分野への興味がふくらみます。

2. 信頼できる友人を見つけ、仲良くなる

→不安や不満を見つめすぎず、小さくても楽しさや学ぶ意義に目を向ける時間を増やすと、“いま、ここ”が良いものになっていきます。

3. 先生との関係を深める

→どんなことでもいいです。一言、考えていることや気持ちを伝えてみてください。

先生方との関係の中で、保育幼児教育の魅力を再発見！受け止めてもらえて安心♪

とにかく頑張ろう…！など、あなたの大きな支えが得られますよ。

※入学時に「こんなはずじゃなかった」という思いを持っていた大学生の適応に関する研究を参考にしています。

時岡良太(2023)「不本意入学者が主体性を育むプロセス」.学生相談研究,44(2),p89-98.



学生相談室には直通のメールとラインがあります。どうぞお気軽に連絡をお待ちしています。メール・ラインの確認は週に2回程の頻度で行いますので、返信に時間がかかる場合があります。ご了承下さい。

メールアドレス soudan-shimane



相談室 (LINE) QR コード

学生相談室の開室日



月	日にち	曜日	時間
4月	10日	水	13時～17時
	12日	金	9時～12時
	15日	月	14時～17時
	16日	火	9時～12時半
	24日	水	9時～12時半
	25日	木	13時～16時
	30日	火	9時～13時
5月	2日	木	9時～13時
	7日	火	9時～13時
	8日	水	14時～17時
	10日	金	12時半～16時
	14日	火	9時～13時
	16日	木	13時～17時
	22日	水	13時～17時
	23日	木	9時～12時
29日	水	14時～17時	