

# 学生相談室だより

～武蔵大学 学生相談室 2017 年度秋号～

後期が始まりました。いかがお過ごしでしょうか。  
皆さんはどんな思いで後期をスタートしていくのでしょうか。  
前期を振り返って後期をどう過ごしていくか考えたい…  
ちょっと一息つきたい…等々  
そんな時は学生相談室やコスペにお立ち寄りください。



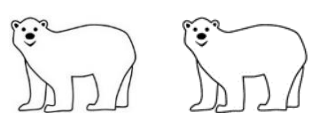
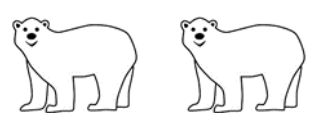
## 相談室の利用の仕方

- ①学生相談室に直接来室または電話で予約
  - ②空いている時間帯のご案内
  - ③来室(すぐご案内できる場合もあります)
- \*初回は利用申込書にご記入いただきます

相談は守秘義務で守られています  
相談内容、来室の有無などは基本的に御本人の了承なく外に漏れることはありません



## 心理の教室 シロクマ実験



辛いことは忘れようとするより向き合っていかなければならないのかもしれない

### シロクマ実験とは

#### 【実験方法】

- ①3 グループの被験者に何も説明せず、シロクマの 1 日を追った 50 分程度の映像を見せます
- ②以下のように別々のことを 3 グループに伝えます
  - A「シロクマのことを覚えておけ」
  - B「シロクマのことは考えても考えなくてもお好きなように」
  - C「シロクマのことだけは考えるな」

#### 【実験結果】(1 か月後…)

C「シロクマのことだけは考えるな」と禁止されたグループが内容を 1 番克明に覚えていました

### シロクマ実験から学ぶこと

人は考えまいとすればするほど考えてしまうということです

- \*忘れようとする努力がかえって思考を活性化させてしまいます\*
- \*忘れようとせず、思う存分考えていく必要があります\*



参考文献：植木理恵『シロクマのことだけは考えるな! 人生が急にオモシロくなる心理術』



## 新着図書のお知らせ

水島広子

### 『「他人の目」が気になる人へ』

周りにこう思われたくない、こう見られたくない…ありとあらゆる場面で他人の目が気になって窮屈な毎日を過ごしていることはありませんか？他人の目に縛られずに質の高い生活を送るためにはどうすれば良いか考えてみませんか。



朝倉真弓 信田さよ子

### 『逃げたい娘 諦めない母』

親は大切なはずなのになぜかうとうしい…このモヤモヤとした気持ちは何故だろう…？と感じることはありませんか？社会に出て自立していく前に少し親子関係について考える上で参考にしてみるのはいかがでしょうか。



図書貸出も行なっています

貸出期間は2週間です  
希望される方は受付まで!



## 武蔵大学 学生相談室

- 開室時間 月曜日-金曜日 9:00-16:40  
\* コスペの開室時間は、9:00-16:30 です。  
(11:00-12:00 はお昼休みのため閉室)

- 場所 3号館 1F (学バス停留所そば)

- TEL 03(5984)3723 <<直通>>

※お昼休みと臨時閉室時は保健室に電話が転送されます。

- HP 武蔵大学 HP トップ>キャンパスライフ>学生相談室

