

学生相談室だより

武蔵大学学生相談室 2024 年度秋号

秋学期がスタートしました。
久々の大学生活で、生活リズムを整えることに苦労していたり、
疲れが溜まったりしていませんか。
一息つきたい時など、学生相談室やコスペに是非お立ち寄りください。

自分の長所に目を向けてみよう

普段、自分の短所に目が向きやすく、時には悲しい気持ちになる人もいるのではないのでしょうか。
そんな時は、リフレーミングで、自分の長所に目を向けてみませんか？

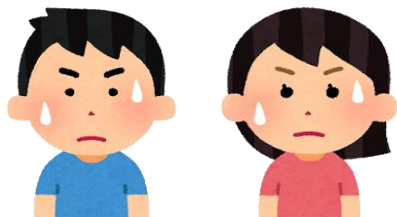
リフレーミングとは、自分が捉えている枠組み(フレーム)を、
違う枠組みで捉え直すことです。

例えば、コップに水が半分入っている時、

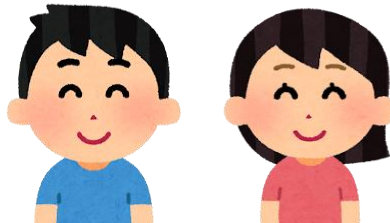
『もう半分しかない』と捉える

⇒リフレーミング⇒

『まだ半分もある』と捉え直す



気持ち：不安・焦りなど



気持ち：安心・嬉しいなど

捉え方によって、気持ちも変わってきますね。

自分では短所だと思うことも、長所として捉え直せます。
以下のように、自分の長所に目を向けてみてはどうでしょうか。

(例)

- | | | | |
|---------|---|---------|----|
| ・内向的 | ⇒ | 謙虚 | |
| ・雑 | ⇒ | おおらか | |
| ・感情的 | ⇒ | 素直 | |
| ・頑固 | ⇒ | 芯がある | |
| ・飽きっぽい | ⇒ | 好奇心旺盛 | |
| ・心配しやすい | ⇒ | 気遣いができる | など |

<参考図書>(コスペ配架)

- ・コーピングのやさしい教科書 伊藤 絵美(著) 金剛出版
- ・「自分の感情」の整えかた・切り替えかた: モヤモヤがスッキリ!に変わる 85 のセルフケア 高井 祐子(著) 大和出版



コスペ新着図書紹介

学生相談室で書籍の貸出を受け付けています。ひとり2冊まで、貸出期間は2週間です。

脱ダラダラ習慣！ 1日3分やめるノート

中島 美鈴(著)
すばる舎

「またやってしまった……」「本当はあれをしなくちゃいけないのに……」
やめたいのにやめられないものに熱中し、気づけば1日が終わろうとしている。

「すぐに達成感を得られる」「心地よい体感が得られる」「ひまをつぶせる」「承認、所属の欲求を満たせる」という強力なメリットに意志や努力で抵抗して悪習慣をやめようとするのは至難の技。

ノートを使って「欲求を満たしながら、我慢することなく悪習慣をやめる」技術を紹介。

大学生のストレスマネジメント -- 自助の力と援助の力

齋藤 憲司/石垣 琢磨/
高野 明(著)
有斐閣

学業の悩みから生活習慣の乱れ、恋愛と性の問題まで、大学生活で直面するストレス事態への対処法を網羅的に解説。

メンタル面での対処だけでなくトラブル時に役立つ社会制度も多数紹介。

豊富な事例と実践的な解説で全大学生必読の1冊。



コスペでひと休みしませんか？

学生相談室（3号館1階）の隣にあるコスペには、和室などのスペースがあり、本を読んだり、ぼんやりしたり、ゆっくり過ごすことができます。一人で何かしたい時や、ちょっと休憩したい時、授業の空き時間に過ごす場所としてご利用ください。

★換気設備が十分ではないので、引き続き、感染症対策にご協力をお願いします★

1. ひとりで静かに過ごす場所です。私語はお控えください。
2. 飲食はできません。
3. マスクの着用を徹底してください。マスクは不織布を推奨します。



学生相談室

● 開室時間 月曜日～金曜日 9:00～16:40 （11:00～12:00 はお昼休み）

*コスペの開室時間は9:00～16:30です

● 場所 3号館1階 西側

● TEL 03(5984)3723 <学生相談室直通>

ご予約・お問い合わせは受付
またはお電話でどうぞ