

学生相談室だより vol.8

2014.7

もうすぐ夏休みですね。

春学期スタートから、勉強に部活にアルバイト、そして遊び、と心と身体をフル活動してきたことと思います。しかし、忙しいあまりつい「自分」というものを見失いがち・・・ということも。夏休みの時間を利用して「自分」に目を向けてみませんか？

自分ってなんだろう？

あなたや周りの人が知っているあなたについて「ジョハリの窓」をヒントに4つの視点からのぞいてみましょう。

		自分が	
		知っている	知らない
他人が	知っている	A「開放された窓」 (相手と共有している 自分の感情、態度など)	B「気づいていない窓」 (自分では気づいていない 癖や行動など)
	知らない	C「隠している窓」 (プライベートな私)	D「未知の窓」 (可能性など)

人付き合いがうまくいかない・・・
素直に気持ちを言ってみてもいいか

いつも周りに合わせすぎ？
今日はLINEのお知らせを
オフにして、お気に入りの場
所でくつろごう！！

友達から意外な指摘をうけた
…新たな発見！

「心には4つの窓がある」
そうした視点で自分を覗いてみると、
より良く過ごすためのヒントが
得られるかもしれませんね。

※学生相談室には夏休み中もカウンセラーがいます。ゆっくり自分について考えてみるのもいいかもしれません。どんなことでも気になることを一度お話してみませんか？
ただし以下の期間は普段と異なる開室時間となります。お間違いのない様にご注意ください。

8月4日(月)～9月25日(木) 10時～14時