

## 自分の気持ちに気づくということ。

奈良教育大学保健センター  
学生相談室カウンセラー 大野智子

桜の美しい季節になりました。

学生のみなさん、こんにちは。そして、新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。新入生のみなさんはこれから始まる新しい生活に期待や不安など様々なお気持ちを持っておられるのかもしれませんが。在生のみなさんはどんな学生生活を送っておられますか？学生生活を送る中で色々な悩みや困難にぶつかることもあると思います。

例えば、友人とのやり取りの中でこんなことはありませんか？

ずいぶん前に貸した本が返ってこない時、あなたならどうしますか？

「仕方がない」と諦める人もいるでしょう。「返してほしい」と自分の気持ちを伝えられる人もいるでしょう。

この場合、おそらく、自分の意見を我慢するのでもなく、自分の意見を押し付けるのでもないコミュニケーションの取り結び方が理想でしょう。

しかし、そうはわかっているにもかかわらず実際にはなかなか難しいのではないのでしょうか。

あなたは人とどのようなコミュニケーションをしていますか？

周りの人や環境、状況に合わせすぎて疲れ果てている人もいるでしょう。

ただ何となくその場をうまくやり過ごしている人もいるのかもしれませんが。

場の空気を読むことは大切なことですが、その場の適応にとどまらず、言葉や態度が自分の本当の気持ちとどのように関係しているのかを振り返る機会を持つてみてはいかがでしょうか。

自己表現と自分の気持ちとの関係について考えることで、もしかしたら自分への理解がより深まるかもしれません。

対人関係のこと、将来のこと、その他どのようなことでも、ひとりで悩まずにお気軽にお越し下さい。

学生相談室はみなさんの学生生活が豊かになるように願っています。