

学生相談室だより



東洋学園大学学生支援センター学生相談室 2020 年度秋号

2020.9.10 発行

もうすぐ秋学期が始まります。まだ暑い日が続きますが、いかがお過ごしですか。

★ 7/30 オンライン・コミュニケーションゲーム会 終了しました★

去る 7/30（木曜）昼休み 40 分間でオンライン・コミュニケーションゲーム会を開催しました。

当初は 1 年生の交流のために計画していましたが、定員まで余裕があったため、急遽全学年に告知しました。参加者全員ボードゲームをあまりやったことがなく、このゲームも初めてでした。やったのは【黄金体験】というクイズゲームです。



メンバーの実体験から「イベント（例、バーベキュー／花火）」を当ててもらいました。①回答者 1 名と、他はヒントを言う人に別れる。②回答者は、1 つ質問をする（「最近いつ行った？」「何回やった？」「誰と？」「費用は？」「（その体験が）似合う芸能人は？」等）。③ヒントを言う人は、それぞれ自分の体験や感想を答えてもらう。④回答者は、1 回答えることができる。⑤正解なら得点 GET で終了。ハズレなら再び②へ。それを繰り返す。

上手い質問やヒントが出ると当たりやすく、出ないと苦戦することもありました。当たってもハズレても、みんなで楽しく交流ができました。



次回は、今回できなかった【みんなでぽんこつペイント】という、絵を描くのが苦手な人でも簡単にできるお絵描きゲームをはじめ、たくさん面白いゲームをやりたいです。

でも本当はオンラインでなく、早く登校が開始されてオフラインで、多くの学生とプレイできることを願っています。次回はオンラインか対面かわかりませんが、デジタルのゲームが好きな人も、他学生と交流したい人も、ただ何となくも人も、ぜひ参加してください。

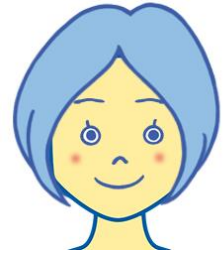
今回は初体験の参加者ばかりでしたが、楽しんでもらえました。ちなみに人は慣れていないこと（＝習慣にないこと）をするのに、いくらか不安があります。少しの不安や心配を乗り越えて、新しいことに挑戦することは、①達成感があり、②「自分はできる」と自信がつき、③「次もやろう」とやる気を引き出で、④学習能力・集中力が上がる等の効果があると言われています。自分をもっと成長させるために、大きい挑戦はすぐできないと思いますが、このゲーム会のように、ちょっとだけ慣れていないことや、日常と少し違うパターンのこと（プチチャレンジ）をやってみましょう。

《カウンセラー紹介：最近プチチャレンジしたこと》

なかがわ ちか

中川 知佳 在室日：月曜～金曜

エアプランツを育てること。以前枯らしてしまったので再挑戦中です！この間は花が咲きました。大きく育ててほしいな～



まえかわ きょうこ

前川 暁子 在室日：火曜・金曜

ひと駅前で降りて、歩いて帰る。今は暑いのでお休みしていますが、もう少ししたら復活・・・たぶん。



さとう ふみこ

佐藤 章子 在室日：月曜・水曜

洋服や靴などいらなくなったものをプチ断捨離しました。もう少し整理できるといいかも。



すすき まさし

鈴木 誠志 在室日：木曜

- ①真砂図書館に寄ってみた。以前近所に住んでいたもので、実にウン十年ぶり。
②スリーグッドシングスをタイムラインに載せてモチベーションUP。
(↑前号参照) ③久しぶりにプールの予約ができた。運動って大事！



学生相談室 ご利用案内

開室時間：月曜～金曜 9時～17時 場所：1号館2階 保健室のとなりです

《相談方法》ホームページ (<https://tgwb.tyg.jp/fr/g-soudan/>) に、便利な「相談申し込み用メールテンプレート」を掲載しましたので、ぜひお使いください。

① 対面で（来室して）相談する

予約優先ですが、空いていればすぐに相談できます。入構の際の注意事項をホームページで必ずご確認ください。事前にメールや電話でご連絡いただくと、お待たせせずに受付できます。

② 電話で相談する（電話番号：03-3811-5497）

カウンセラーが直接、お話をうかがいます。相談が混み合っている場合は、日時を調整してこちらからかけ直します。

③ メールで相談する（メールアドレス：soudan@of.tyg.jp）

学籍番号と名前をお書き添えのうえ、メールをお送りください。お返事は、その日のうちにお返しできない場合があります。