

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 2024 年度春号 2024.4.発行

春は新しい出会いの季節ですね。今回のお便りでは、友達を作るきっかけについてお話ししたいと思います。

1. どんなタイミングでどう話しかける？

- 同じ授業を取っている人に、

授業前に

「隣に座っていい?」「〇〇先生って、どんな先生かな。やさしい先生だといいね」

授業後に

「次の授業は何を取ってるの?」

「お昼はどこで食べる予定?一緒に食べない?」

- 一人で座っている人に話しかけてみると、相手も話せる人を探しているところかもしれません

2. 共通点を探そう

「大学までどうやってくるの?」

「サークル入る? (何に入ってるの?)」

「バイトは何がいいかなあ (バイトしてる?)」

「春休みはどこか行った?」

「お勧めの動画やゲームある?」

- 持ち物やファッションに共通するところを探してみよう。そして、**押しグッツ**に注目！
話しかけてもらいやすいように、さりげなく押しグッツをつけてみるのもいいかも

せっかく話しかけたのに、そっけない態度で返されちゃった!?

でも、タイミングが悪かっただけかも?

相手はあなた以上に緊張するタイプだったり、たんに急いでいただけだったのかもしれない。あなたが悪いわけではないので、あまり気にしないことが大切です。

3. 話しかけてもらいやすい雰囲気とは？

不安だと下を向いてスマホを触り続けてしまいがちですが、出来るだけ顔を上げて、教室移動の時もゆっくりと前を向いて歩くようにしてみよう！
(しかめっつらで下を向いてあるいている人には声をかけづらいかも)

4. 話しかけられたら...

- 出来るだけ笑顔で応じよう

- **話すことに緊張するタイプ**の人は、
「実は人と話すのがちょっと苦手なので」、
ということを先に言ってしまう。
相手も案外「自分もそうだよ」と返してくれるかもしれませんよ

5. 会話を続けるには？ ちょい足しを意識！

- 何かを尋ねられた時、「はい、いいえ」だけでなく情報をちょっと付け加えるといいですね。そして「〇〇さんは?」と相手にも尋ねてみましょう (相手は自分に興味を持ってくれたと感じるよ)

「学校までどのくらいかかるの?」

➡「家はちょっと遠いかな。〇分くらいかかるよ。あなたは?」



入学後すぐに友達が出来なかったという人も、大丈夫！

少人数の1、2年生での演習科目や、3年生になってから始まるゼミに参加すると、新しく友達が出来たりします。

他にも、途中からでも参加OKのサークルに入るのもいいですね

「〇〇サークルに入っている人知ってる？」などクラスの人に聞いてみて
いなさそうな場合は、興味のあるサークルに思いきって連絡してみよう

学外での友達づくり

バイト、他大学のサークル、インターンシップに参加 など
他の大学の人と友達になることができますし、
社会人の先輩とも知り合えるので、視野が広がるでしょう

大学の人間関係に不安があるときは、学生相談室へどうぞいらしてください。

その他にも、家族のことや自分の性格のこと、気分の落ち込みや不安がある、
アルバイトや進路のことなど、どんな小さなことでもお気軽にどうぞ。

あなたが安心して大学生活を送れるように、サポートしたいと思っています。

学生相談室 ご利用案内

開室時間：月曜～金曜 9時～17時／土曜 9時～13時(不定期) 場所：1号館2階 保健室隣り

《申し込み方法》

- ①相談予約・申込みフォームから連絡する 下記のリンク、二次元コードをご使用ください。
- ②電話する(電話番号：03-3811-5497) 混み合っている場合は、日時を調整してかけ直します。
- ③メールする(アドレス：soudan@of.tyg.jp) 学生番号と名前をお書き添えください。



心の健康相談 今後の来校予定日：5/8(水)、6/12(水)、7/10(水)

原則第二水曜日 10～12時半に、精神科医の先生が来校しています。大学の中で、無料で相談することができます(お薬の処方ではできません。必要場合は学外の医療機関をご紹介します)。※お早めにお申し込みください。



学生相談室 Web サイト



相談予約・申込みフォーム

心の健康相談もこちらから申込みできます