

学生相談室だより

東洋学園大学 学生相談室 2018.6.16

みなさん、こんにちは。学生相談室です。
新学期が始まってから2カ月が経ちました。いかがお過ごしでしょうか。
今回の学生相談室だよりでは、“ジョハリの窓”をご紹介します。

みなさんは自分の性格をどのくらい把握しているでしょうか。今まで頑張ってきたことや得意なこと、あるいは好きなこと、その逆にうまくいかなかったことや苦手なこと、嫌いなこと…いろいろな“自分”があることでしょう。

下の表は、ジョセフ・ルフトとハリ・インガムが発表した「対人関係における気づきのグラフモデル」、通称“ジョハリの窓”です。自分が把握している性格でも、他人に知られている部分(開放の窓)と知られていない部分(秘密の窓)とがあります。また、自分には把握できていない性格でも、他人に知られている部分(盲点の窓)もあれば、他人も知らない部分(未知の窓)もあります。このうち、自分も他人も分かっている開放の窓が広がれば、スムーズなコミュニケーションをとることができ、能力を発揮しやすくなると考えられています。

ジョハリの窓

他人 \ 自分	知っている	知らない
知っている	開放の窓	盲点の窓
知らない	秘密の窓	未知の窓

学生相談室では、個別面談(カウンセリング)を受けることができます。話す内容はどんなことでもかまいません。カウンセラーに話すことで、自分の性格を整理したり、より理解を深めたり、新たな一面に気づいたりしてみませんか。話すのは苦手…という方は、箱庭(*)を作ってみるのもよいでしょう。

また、学生相談室では、心理検査を用意しています。比較的手軽に受けられる検査もありますから、自分の性格や特性を知るきっかけとして、ぜひ利用してみてください。

みなさんのご利用をお待ちしております。

(*)箱庭…箱の中の砂の上に好きな人形などを置いていきます。

カウンセリング室の様子



<こんな時、学生相談室を利用してみてはいかがでしょうか？>

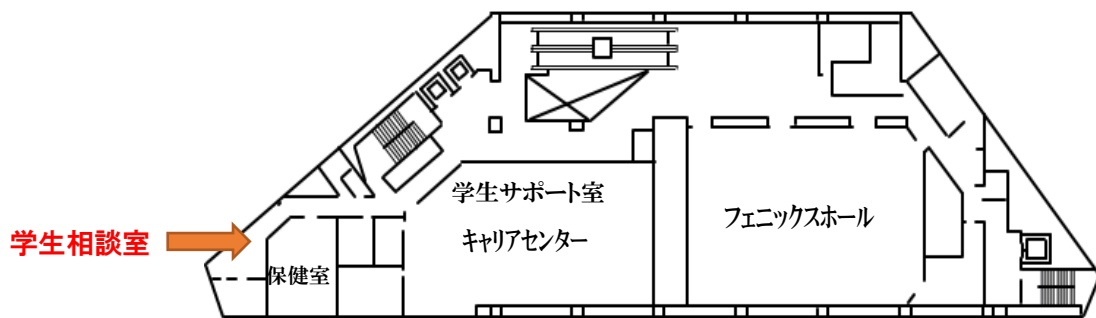
- ・入学はしたけれど、なかなか慣れずに困っている
- ・友達ができない
- ・気分が落ち込んで何もしたくなくなる
- ・将来について考えると不安になる
- ・心身に不調があり、障がいがあるのではないかと感じたり、診断を受けたことがある
- ・問題を抱えており、教職員や周囲の学生などからサポートが必要と感じる



こんなふうに苦しになったら、一人でかかえこまずに気軽に相談室を訪ねてみてください♪
適性検査や性格検査を受けてみたい、という方もどうぞご相談ください。

<学生相談室の場所>

本郷キャンパス 1号館 2階



<開室時間>

月曜日～金曜日 9時～17時、土曜日(不定期、9時～13時)

<いろいろあります★利用の仕方>

- ・ 直接、学生相談室へ行く ←予約がなくても、空いていればすぐに相談できます。
- ・ soudan@of.tyg.jp へメールする
- ・ 電話する(Tel:03-3811-5497) ←学生相談室直通です。



- * 相談室に来室したことや相談内容の秘密は守られますので、安心してご利用ください。
- * 心細い場合には友達や保護者の方と一緒に来ていただくこともできます。
- * 保護者からのご相談も受け付けています。

<学生相談室のホームページのご紹介>

- ・ 学生相談室の案内や過去の学生相談室だよりを見ることができます。
- URL: <http://blog.tyg.jp/g-soudan/> (学生相談室 HP)

