

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年度夏号



2020.6.26 発行

春学期残り約1ヵ月となりました。日々状況が変わっていく中、いかがお過ごしですか。梅雨時期は体調を崩しやすい季節です。不調に気づいたら、早めに学生相談室や保健室にご相談ください。学期末を越えたら、もうすぐ夏休みです！

★ 心理学ミニコラム：スリー（3つ）グッド（良かった）シングス（こと） ★

幸福感、自尊感情（自己受容感）を高め、気分の落ち込みを予防する方法

～ 寝る前に今日の良かったことを3つ書く ～

皆さんは、良かったことと嫌なことなら、どちらが記憶に残りがちですか？ おそらく多くの人は、後者だと思います。つまり意識的にポジティブな面に目を向けないと、ネガティブな考えが習慣化します。そこでお勧めなのは、寝る前に今日あった良いことを3つ書く「スリー・グッド・シングス」です。ポジティブ心理学セリグマンが提唱し、幸福感、自尊感情（自己受容感）を高め、気分の落ち込みを予防できると話題になっています。

「毎日、良いことなんかない」って？ 確かに毎日大きな成果を上げている人は、ほとんどいないでしょう。書くポイントは、できるだけ小さいことや、人からされてうれしかったこと等、自分が達成したことでも大丈夫です。例えば、「作ってくれた食事が美味しかった（自分のおかげではありません。）」「SNSにアップされていた犬が可愛かった」「天気が晴れて気分が良かった」「友達と話して楽しかった」「セールで安く買えた」等、どんなことでも構いません。もちろん良い習慣・日課ができた日は、それを書いても良いです。小さなハッピーを逃さずキャッチする能力が身に付き、幸せ指数がUPします。

なお、良いイメージを脳に残すためには、夜寝る前に書くのが効果的です。（睡眠は記憶を定着させます。睡眠前に嫌なことを考えると、嫌な記憶が残りますので気をつけましょう。）

なにより大切なことは続けることです。小さな習慣でも始めて続けることは、難しいはず。専用のスマホアプリもありますし、書くのが面倒な人は家族等に話すのも良いでしょう。低いハードルで自分に合った方法で、ぜひ気軽に試してみてください。



《カウンセラー紹介：ある日のスリー・グッド・シングスを書きました》

なかがわ ちか

中川 知佳 在室日：月曜～金曜

- ① 今日もフルグラがおいしい ② 鶏ハムづくりに成功した
- ③ 一本の木(?)に赤と青の花が咲くあじさいを見た



まえがわ きょうこ

前川 暁子 在室日：火曜・金曜

- ① 天気が良くて、シーツがパリッと乾いた
- ② 本屋で面白い本をみつけた
- ③ 雨上がりの夕焼けがとてもきれいだった

さとう ふうみこ

佐藤 章子 在室日：月曜・水曜

- ① 夕方から雷雨の予報だったが、雨に降られずに済んだ。
- ② 寝落ちしそうで必死に堪えている犬の背後で、仰向けで思いつき寝ているかわいい兄弟犬の動画を見た。
- ③ 探し物が(やっと)見つかった。



すすき まさし

鈴木 誠志 在室日：木曜

- ① 姪(大学生)と久しぶりのボードゲーム(宝石の煌めき)。1点差で負けた。
- ② グループチャットで送られた曲(Funk)がカッコ良くノリノリに。
- ③ プロレスの動画で胸熱。④日課のストレッチでスッキリ。(1コ多い。)

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 \(https://tgwb.tyg.jp/fr/g-soudan/\)](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できない場合があります。