

学生相談室便り

2026年5月

ゴールデンウィークが恋しくないですか？私はいまだに焦がれています。

休みまでまだ長いですが少しずつ、休み明けの生活に少しずつ慣れていきましょう！

さて、悩みを相談することって難しいと思いませんか。その要因のひとつにセルフスティグマがあり、その軽減には相談体験が効果的とされています。

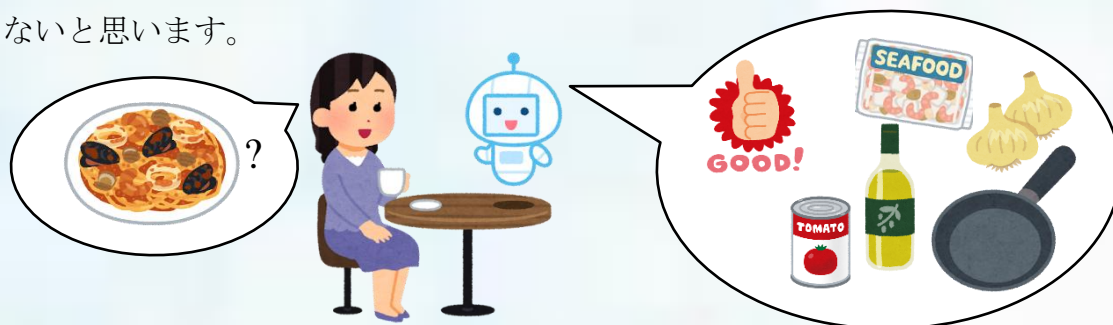


相談できないと悩める A さん

勇気を出して、相談してみようと思った A さん

「え、相談できないと悩んでるのに相談するってこと？」

ご意見ごもつともです、しかし少し違う部分は相談内容が「どんなに小さいこと」でも良く、相談相手も「一番相談しやすい相手」でも良いというところが違います。例えば、チャット GPT に夜ご飯に何を食べるか相談することは、難しくないと思います。



このような相談を重ねて、相談上手になっていきましょう！

そのなかに、学生相談が居ることができれば幸いです。