

もう12月 今年あなたにとって どんな1年でしたか

早いもので、今年も残り1ヵ月となりました。つい1ヵ月前までは秋だったのに、季節は一気に冬になりましたね。
12月は1年の最後の月です。今年あった イヤなことや つらいことは、今年に置いてって、新しい気持ちで新年を迎えましょう。

自分のよさに 気づきましょう

もし、「あなたの長所を教えてください」と言われたら、あなたはどのように答えますか。なかなか思いつかない人や、答えに窮する人もいるかもしれません。「短所だったら、いくらでも答えられるけれど…」と、自分を否定的に見てしまいがちな人も多いのではないのでしょうか。

そんなあなたは、今まで自分に優しくしてくれた人たち(例えば、おばあちゃん、小5の担任の先生など)の気持ちになって、自分に声をかけてみましょう。例えば、自分を「消極的」と思っている人は、「控え目で、周りの人を気遣うことができる子だよ!」と言ってあげられるかもしれません。



短所だと思っているところも、見方を変えれば、長所になるのです。
また、人は色々な面を持っています。
自分の欠点も認めつつ、
自分の良さにも目を向けてあげられると、
今よりちょっと自分を好きになれるかもしれません。

自分(相手)の見方を変えてみよう!

- ・いい加減 → おおらか
- ・うるさい → 活発である・社交的
- ・飽きっぽい → 興味・関心が強い
- ・のろま → 落ち着いている

など



お気軽に

相談室を ご利用ください

相談室は、人間関係の悩み、勉強や将来の不安、自分の性格について気になることなど、様々な相談に応じています。また、精神科や心療内科の受診についての相談や、受診後のフォローなどもしています。
急ぐ時は、**健康増進室**、**医務室**、**障害学生支援室**、**保健室**でも相談できます。

	草薙キャンパス	小鹿キャンパス
利用時間	(月)～(金) 10時～16時	(木) 11時～15時 (金) 10時～16時
場所(リモート可)	一般教育棟1階(2102-3、2101)	教育棟3階 面接室
予約方法	soudan8@u-shizuoka-ken.ac.jp <input type="checkbox"/> メールで お名前と希望日時を お知らせください。	保健室へ 来室 または 電話で 予約をしてください。 ☎(054)202-2624