

## 学生の皆様へ

5月もそろそろ終わりそうです。皆さんいかがお過ごしですか？

学内の立ち入りはできませんが、Zoomでの授業が開始されているとのこと、学業面での新年度スタート、おめでとうございます。画面を通しての学習参加や友達付き合いという新しいスタイルでの学生生活ですね。ずいぶん前に学生をしていた私には想像もつかない時代がやってきたなと戸惑いもありましたが、皆さんの対応力、柔軟性には感服いたしております。(アナログ人間の私はリモートワークに曝され修行のような毎日です)

新しい試みや慣れないことを行うとき、やりづらさや不安はつきものです。しかし、慣れていくうちに画面越しならではの面白さやメリットも少しずつ発見できるかもしれません。

このように、一つの事柄について、一方向的な枠組みだけでとらえようとせず、いったんその枠組みをはずして、別の角度からとらえなおしてみる、ほかの枠組み、別の切り口や視点、解釈で、ものごとを分析しなおしてみることを“リフレーミング”といいます。

リフレーミングは、一見するとネガティブにしか見えない事柄をポジティブにとらえなおす手法ともいえますね。例えば「失敗してしまった。自分はダメだ」ととらえるか、「失敗してしまった。次への経験として生かしていこう」ととらえるかで気分もモチベーションも変わってきますよ。

しかしながら、人というものは、自分の気づきや感じ方の変化を誰かに話して受け入れてもらうことで自信がつくものです。親しい友人や家族にはちょっと話しづらいけど、誰かには確認したいな、というときには是非、学生相談室の利用も検討してみてください。

それでは、一日も早く世の中が落ち着き、平和で安全な日常が戻りますように願いつつ、お会いできない日々も、皆さんの実りある学生生活と豊かな人生の土台作りを心から応援しております。どうぞ健やかに過ごしてください。

学生相談室 カウンセラー 井野 敦子

## 学生相談室のご案内

新島学園短期大学では学生相談室を開室しております。

本学へ在籍している学生であればどなたでも利用できます。

お金はかかりません。

現在、対面での面接は中止し、電話かZoomで対応させていただきます。

電話やメール、予約専用フォームにて日時の予約をしてください。

空いていれば当日でも利用できます。

これまで利用したことがある人、利用したことがない人、新入生の方ももちろんのこと、学生相談室の利用に興味がある方は、遠慮せずにお問い合わせください。

(利用方法の詳細は学校からの連絡、学校のホームページ等をご参照ください)