

学生相談室たより 2022. 7月

皆様 こんにちは。いかがお過ごしですか。 今月は感情のお話。

シンプルに「喜怒哀楽」だけで表現しきれないのが私たちの感情。

感情が多彩で豊かなのは大脳新皮質が発達しているからだといわれています。

感情は「偏桃体」で検知されますが、それを例えば「うれしい」というふうに気持ちに名前を付けてキャッチしてくれるのは前頭前野です。つまり感情のコントロールには大脳新皮質の中でも前頭前野の機能が極めて重要なのです。

感情に振り回されない脳になるには、経験の豊富さだそうです。言い換えると、パターン学習の豊かさとも言えます。

スポーツに打ち込んだり芸術に触れたり、ボランティア活動を通じて様々な作業に従事したり、自然に親しんだり…。本や映画を通じて想像し、体験することでもOkです。

これまでもそうであった通り、これからも皆さんの人生には様々なことが起こります。いろんな人がいます。こんな場面でこういう人とこんな行動をとったらこうなるな、こんな気持ちだな、そうしたら次の方法はこういうことが考えられる等々、多様な経験から多くのパターン学習を積み上げてください。ネガティブもポジティブも大切な経験です。大事なものは、一時の感情に振り回されて自分を見失わないようにすること。貴重な学生時代に多くの経験を積んでください。

学生相談室の利用について

相談内容は人によってさまざまです。学生生活の不安、対人関係、進路のこと、アルバイトなど…。相談は無料です。臨床心理士が対応します。

◇開室日 春学期 : 4月12・26日、5月24日、6月14・28日、7月12・26日
8月23日、9月13・27日

秋学期 : 10月11・25日、11月8・15・29日、12月13日
2023年1月10・24日、2月7日、3月7日

◇開室時間 ①11:45—12:35 ②13:00—13:50 ③14:00—14:50
④15:00—15:45 ⑤16:00—16:50

◇場所 図書館棟2階 学生相談室

* 図書館へ向かう階段ではなく、反対側(西側)の階段を上ってください。

◇申し込み方法 いずれかの方法で希望日・時間帯を予約してください。

・ポータルサイト、ログイン後のホーム画面下部に **申込みフォーム** へのリンクがあります。

・ soudan@ns.niitan.jp にメールしてください。

・ **027-326-1155** に電話で予約してください。

※当日でも予約が入っていなければ相談できますが、予約状況を確認してからの来室をお願いしています。ご協力よろしくお願いいたします。