

# 学生相談室だより

担当：木曜カウンセラー 島綾香

うまくなくてもいいんです。  
それでも言葉にしてください。  
今、あなたの中に灯っているのは、  
あなたが言葉にしてくれないと  
消えてしまう光なんです。

「舟を編む」より



## 気持ちを言葉にしてみよう！

☀️ 気持ちを天気に例えると...? ☁️ ☔

私たちの気持ちは天気のようなもので、いつでも変わり得るのです。  
言葉にする前に、今の自分の気持ちがどのようなもので、  
どんな天気のようなのかを感じてみましょう。



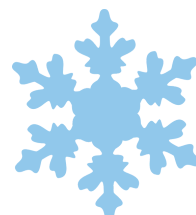
晴れ



風が強い



雨



雪



虹



曇り



雷



星空



今日の気分は？



# I (アイ) メッセージで伝えてみよう!



伝える言葉の最初に「私 = I (アイ)」がくるようにして、気持ちを相手に伝える会話の方法です。相手を責めることを避け、自分の気持ちが伝わりやすくなります。対等なコミュニケーションでは、相手に配慮しながら自分の主張もできるので柔らかい表現になります。自分の気持ちに気がついて、「私はこう感じる」という言い方で伝えてみるのはどうでしょうか?

## 【例】

(あなたは) なんで連絡しないの? → (私は) 心配してる。  
 (あなたは) また忘れてる → (私は) 悲しい。  
 (あなたは) うるさい → (私は) 静かだと落ち着く。  
 (あなたは) ~できないの? → (私は) 助かる。

## 🍵 学生相談室のご案内 🍵



学生相談室は、皆さんが大学生活やこれからの生活をよりよく過ごせるようお手伝いするところです。どうぞ、いつでもお気軽にご利用してください。

### 開室時間

月・水・金：10時～15時  
 木：11時～16時

### 場所

2号館 1階 保健室の隣

### 予約方法

- ① 直接相談室か保健室に来室
  - ② メール：soudan@kaichi.ac.jp
  - ③ 電話 04-7167-8655 (保健室 + 教務学生課)
- ⇐ 2次元コードからも申し込みできます。

