

# 相談室だより

みなさんこんにちは。学生相談室です。  
あっという間に7月になりましたね。今月末にはとうとうテスト期間がありますね。  
みなさん、レポートや試験を乗り切りましょう！そして楽しい夏休みを過ごして下さい！

## プラス面の過少評価・マイナス面の過大評価

うまく行かないことが続くと落ち込んでしまいますよね…。しかし、カップさんやペンギンさんみたいに考えていると「考え方」に「クセ」がついてしまいます。この考え方のクセが悪循環を生みます。

うまく行ったことを…

うまく行かなかったことを…

みんな出来ることは出来て当然…

自分のやるべきことはちゃんとできた！

同じ失敗をまたしてしまっただけ…

次成功したら自信になるかも！

本当にうまく行かなかったことだけですか？成功もあったのではないですか？何事も、うまく行かないと決まったわけではないですよ。立ち止まって下さい。そして、ゆっくり深呼吸。  
不安が思い込み(考え方のクセ)を生み、思い込み(考え方のクセ)が不安を増します。  
思い込みにとらわれそうになったときには、「違う方向から見てみよう」と視点を変えてみて！

## 7月の精神保健相談日

担当者：嘱託医 岩館敏晴 先生

日時：7月22日（水）14時～16時

場所：学生相談室（保健センター隣）

月に1回精神科の先生と面接を行っております。

