



# 学生相談・特別支援センターだより

No. 8

あけましておめでとうございます！新しい年を迎えました。  
1月は、寒さが厳しくなったり、積雪することがありますので、  
体調管理や怪我に気をつけてくださいね。  
さて今回は、出来事や状況、性格についての見方のお話をし  
たいと思います。



出典：[http://suigei.blog10.fc2.com/  
blog-entry-370.html](http://suigei.blog10.fc2.com/blog-entry-370.html)

左の絵は、何の絵に見えますか？

人によっては、老婆の横顔に見えたり、若い女性  
を斜めから見た姿に見えたりするかもしれません。

絵に描いた同じものが違って見えるのですから、  
私たちの生活上の出来事も色々な解釈をすることが  
できます。

短所



自分の性格も  
色々解釈できる！

長所



「短気」は「すばやく判断できる」、「頑固」は「粘り強い」など、  
短所と知っていることは長所ととらえ直すことができます。

自分の性格も色々解釈してみると、**自信**につながりますよ。

## 1月の精神保健相談日

担当医：嘱託医 大野高志 先生  
日時：1月28日(火) 15:15~17:15  
場所：学生相談室

利用希望者は、**事前予約が必要**です。  
(予約は学生相談室まで)

## メンタルヘルス講座

日時：1月15日(水) 12:15~12:45  
場所：C201教室

メンタルヘルスの不調を予防してみま  
せんか？ 学生相談室のカウンセラー  
が直接お話いたします。  
予約は不要ですので、お気軽にどうぞ。