



学生相談室だより

伝えたいことを上手に言語化しよう

誰かに自分の思いを伝えたいのに、うまく言葉にならずに悩んだ経験はありませんか。

実は、私たちの多くは、自分の気持ちを整理して伝えることが苦手です。

今回は、思いを上手に言葉にするコツを紹介します。自分なりの思いの伝え方を身につけよう！

気持ちを書き出して 整理しよう

頭の中だけで考えていると、感情や考えがぐるぐるしてまとまらなくなることがあります。そんなときは、紙に書き出す方法がおすすめです。「今、自分は何を感じているのか」「なぜそう思うのか」を短い言葉でもいいので書いてみましょう。書くことで、自分の気持ちの輪郭が見えてきて、心の整理にもつながります。日記やメモアプリでもOK。思いを言語化する第一歩です。



伝えるタイミングを選ぶ

気持ちを伝えたいときは、「いつ伝えるか」も大切なポイントです。相手が忙しそうだったり、落ち込んでいたりするタイミングでは、うまく伝わらなかったり、誤解が生まれることもあります。自分の気持ちに余裕があるとき、相手も穏やかな状態のときを選ぶと、お互いに落ち着いて話しやすくなります。急いで伝えようとせず、「今はまだ無理かも」と思ったら少し時間をおくのも大切なコミュニケーションの工夫です。



学生相談室の利用のしかた

原則として予約制で無料。1回50分です。

大学HPから自分の都合に合わせて予約ができます。

予約の時間を守り、キャンセルの場合は事前にご連絡ください。

相談内容はしっかりと守られます

学生相談室で相談した内容について、相談者の許可がない限り、第三者に知らせることはありません。

ただし、問題解決のために必要と判断された場合には、相談者の許可を得た上で、必要な範囲内で情報共有を行うことがあります。

※自分や他者を傷つける恐れがあると判断された場合には、相談者を守るために、相談者の許可なく情報共有を行うことがあります。

所在地



開室時間

曜日	担当名	開室時間
月	原田 悠紀	10:00～17:00
火	平野 大心	10:00～17:00
水	原田 悠紀	10:00～18:00 ※長期休み中は 17:00まで
木	閉室	
金	平野 大心	10:00～17:00

開室時間は、変更になる場合があります。
予約フォームから確認してください。

学生相談室HP

学生相談室についての
詳しい情報はこちら



平野カウンセラー

火曜日・金曜日担当

予約フォーム



原田カウンセラー

月曜日・水曜日担当

予約フォーム

