



# 相談室だより

関西外国語大学・関西外国語大学短期大学部

学生相談室通信 2023年12月号



学生の皆さん

早いものでもう年末。皆さんはこの一年間をどのように過ごされましたか。年末はいろいろなことを“振り返る”機会が多い時期ですね。その中でも毎年、「今年の漢字」がこの時期に発表されていることをご存知でしょうか。たくさんあった出来事の中から漢字一文字で一年間を表現するということはなかなか難しいように思えるかもしれませんが、“振り返る”ことは来年に進むためのヒントを得る機会となるかもしれません。皆さんも是非、今年の自分を漢字で表現してみてください。

学生相談室は、学生の皆さんがより良い大学生活を送れるよう、応援しています。一人で思い悩まずに、何でも私たちに相談してくださいね。ちょっと、話を聞いてほしいとき、どこに相談したらいいかわからないときなども、気軽に学生相談室のドアをたたいてみてください。

例えば、「勉強に身が入らない…」 「自分のことがよくわからない…」 「心や身体の調子が悪い…」 「将来が不安だ…」 など、その他どんな悩みでも結構です。



## 【相談申込の方法について】

- ① 下記URLの予約フォームから必要事項（名前・希望される日時・方法など）を記入の上予約してください。 <https://select-type.com/s/kgu-gakuso>
- ② 予約なしで電話で相談したい時 072-805-2801（中宮） 072-805-2701（御殿山）  
「学生相談室をお願いします」と伝えてください。  
（なお、上記URLからの予約が優先になりますのでご了承ください）

## 【対応日時】

中宮キャンパス	:月曜日 ~ 金曜日	(10:30~18:30)
	:土曜日	(10:30~16:30)
御殿山キャンパス	:月曜日・水曜日	(10:30~18:30)
	:金曜日	(10:30~16:30)

◆予約フォーム  
QRコード ↓



# Gakusoコラム アサーティブと「DESC法」

うまく人にお願いできない、思ったことを言えない…という大学生も多いのではないのでしょうか。心理学には「アサーション」という「自分も相手も尊重する」コミュニケーションの考え方があります。(気になった人は一度調べてみてください) そうしたアサーションのフレーズを考えるコツとして「DESC (デスク)」という法則があります。例えば、「グループワークの打合せに無断欠席してくる人に対して…」という場面を考えてみましょう。

**D**

Describe (描写する) : 自分が対応しようとする状況や、相手の行動を客観的に具体的に描写する。

例: 「〇〇さん、今日15時からの打合せに来なかったですね」

**E**

Express (説明する) : 状況や行動に対する自分の気持ちを冷静に、建設的に示す。相手に共感を示す。

※「私は～」を主語にする (アイ・メッセージ) と伝わりやすい

例: 「いつまで待てばいいかわからず、心配しました」「(私は) 発表に間に合うかなと焦っています」

**S**

Specify (特定の提案をする) : 相手にとってほしい行動や策を提案する。なるべく具体的で、現実的な、小さな変化で済むようなことを考える。

例: 「次回からは事前に連絡を入れてもらえませんか」「Zoomでミーティングならできますか?」

**C**

Choose (選択する) : 相手にもYes/Noの選択権がある。いずれの場合の返事も考える。

例: Yesの場合「そうしてもらえると、助かります」Noの場合「では、担当パートを見直しますか?」

もちろん、これですべてうまくいくわけではないですが、普段から自分を過度に抑える、あるいは攻撃的な主張をして失敗しがちだと感じる人は、これに沿ってセリフを考えてみるといいでしょう。

## 中宮キャンパス カウンセラー



わたなべ  
渡邊  
教員  
臨床心理士  
公認心理師



ふじむら  
藤村  
臨床心理士  
公認心理師



ふなこし  
船越  
臨床心理士  
公認心理師



なかむら  
中村  
心理臨床  
カウンセラー



かわぐち  
川口  
心理療法  
カウンセラー



おう  
区  
外国語学部  
助教  
博士(障害科学)



こたに  
小谷  
外国語学部  
非常勤講師

## 教員 相談員

### 【中宮 学生相談室】



### 【御殿山 学生相談室】

## 御殿山キャンパス カウンセラー



たなか  
田中  
臨床心理士  
公認心理師



まつばら  
松原  
臨床心理士  
公認心理師

