



# にじいろ

(2019年4月号)  
No.11



## ご入学・進級おめでとうございます



新入生の皆さんは慌ただしい日々を送っている方が多いのではないのでしょうか。これまでとは違う生活リズム、通学方法、気がまえ。『習うより慣れろ』『経験は学問に勝る』とむかしの人は言ったものです。

みなさんがこの時期にたくさんのモノを吸収することを期待しています。

在学生のみなさんはこの春どんな思いでいますか？今年はどうなチャレンジが待っているでしょう？



### 友だちの作り方

新たな生活が始まると新しい友だちが増えていくものです。ただ『友だちは作ろうと思って作れるものか？』というとなかなか難しいかもしれません。どちらか片方だけが『友だちになりたい！』と欲している、相手がそう欲しているとは限らないからです。そうすると『自分から誘っても断られるんじゃないか？』と心配になり、なかなか相手に声をかけられない、ということがあるかもしれません。そんな時にはこんな言葉を覚えておいてはどうでしょう？

わたしはわたしの人生を生きる。あなたはあなたの人生を生きる。

わたしはあなたの期待にこたえるために生きているのではない。

あなたもわたしの期待にこたえるために生きているのではない。

わたしはわたし。あなたはあなた。

もし縁があって、私たちが互いに出会えるならそれは素晴らしいことだ。

しかし出会えないのであれば、それも仕方のないことだ。

(『ゲシュタルトの祈り』より)

新たな人間関係が始まる時、自分と相手との共通点と相違点が影響していることが多いのではないのでしょうか？相手と自分の似ているところを確認していくと話は弾みやすいですし、自分と違うところを見つけると相手のことを知ろうとして質問が増えるかもしれません。相手の興味や関心のあることを聞いていくと、多くの人たちはたくさん話してくれます。それが『おもしろいな』と感じられたら仲良くなれるチャンスです。

### 相談室はどこにあるの？ 利用方法は？

場所：2号館の2階南東角にあります。保健室の隣です。

開室時間：月曜&水曜 10:30~17:00 木曜 13:50~17:50

予約方法：電話 011-881-8844 内線1115

メール [g-sodan@ad.siu.ac.jp](mailto:g-sodan@ad.siu.ac.jp)

直接来室 カウンセラーに予約する(「面談中」の札がかかっている場合はご遠慮ください)

\*「予約せずに来室の上、即！相談」という形もOKです。ただし、予約優先&相談時間枠内をお願いします。

月曜日担当：元岡陽子 (もとおか ようこ)

水曜日担当：小菅淳子 (こすげ じゅんこ)

木曜日担当：藪谷 巖 (やぶや いわお) ⇒ 今回の『にじいろ』担当者

授業のない期間は  
相談室もお休みです

