



## 学生相談室だより Vol.21 ～初心～

2024年 最終号

新学期が始まりました。新入学生の皆さん、ご入学おめでとうございます。在校生の皆さん、学生生活は順調ですか？新入生の方は、初めての環境に戸惑うことが多いかと思います。周囲の目を気にして普段より緊張が高まって気疲れがひどい人もいることでしょう。今日は緊張感から気持ちを解きほぐすワークをご紹介します。お気軽にお楽しみください。

### <ステップ1>あなたが頑張りたいことについて、できるだけ具体的に挙げる

まず、あなたは大学で何を頑張りたいですか？ 1. 勉学 2. 就職準備 3. 人間関係構築(恋愛含む) 4. サークルなどの趣味活動 5. 人生経験の充実(ボランティアや旅行) 等、もちろん他にもいくつもあるでしょう。あなたが頑張りたい、取り組みたい事柄を明確にしましょう。

### <ステップ2>取り組む事柄の到達点を段階的に設定し、その達成方法を具体的に書き出す

あなたが今、取り組みたい事柄は上のどのカテゴリーに多く集まっていますか？取り組む事柄の到達点を明確にしてみましょう。例えば、1. ▲▲を極めたいなら、深めたい分野についてどこまで遡るのか、修得方法を書き出します。2. より良い職業選択をしたいのであれば、そのための情報収集に何をするか、長・短期のインターンか、資格取得勉強か、予備校バイト巡りなどなど・・・書き出すことで自分のやりたい傾向を可視化します。図書館の青年コーナーに足を運んで、「大学時代にやっておきたいこと」の本で大学生の傾向を知るのも自己探索の契機になります。逆に、やりたいことが多すぎて列挙しただけで疲れてしまった方、あなたは志が高い人です。やりたいことに優先順位をつけ、より現実的・实际的に構想を練り上げてみましょう。

### <ステップ3>自分の選択を書き残し、1年後に振り返る

大事なことは、自分の選択を書き残し、振り返ってみることです。この1年で何を自分は目指しどこまで達成したか、自分の物差しで評価するもよし、その結果を踏まえて次年度の計画に反映するのもよし。年毎にまとめた資料は、記録として管理します。そうして卒業時や困難にぶち当たって自分を見失った時に見返すのです。すると、自分なりに歩んだ足跡が見えてきます。努力の跡は自分自身への慈しみとなり、壁を乗り越える際の背中を押す力＝自信となります。年に一度の初心をつづった心の軌跡。それはあなただけの、オリジナルな宝物です。