



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.10〕

発行 : 平成24年12月17日 拓殖大学学生主事室

12月7日(金)夕方、大きな地震が発生しました。東日本大震災の余震は長期間にわたると言われていることもあり、災害に備える意識を常に継続していくことが大切です。また、ノロウイルスの大流行の報道もあり、健康への配慮(手洗い、うがいの励行等)も同様です。今年も残すところ僅かになりましたが、輝かしき新年を迎えられますよう願っております。

Topic 自らの進路・就職など、考えや思いがまとまらないが...

大学4年間、自らの人生を考える上でこれほど充実した期間はないでしょう。しかし、進路決定、就職という現実を前にして、どうしたらよいか方向性を導き出せないでいる人も多いと思います。先行き不透明な状態ほど、辛く、苦しいことはないでしょう。もしかすると、「進路や人生=キャリア」を本気で考える、初めての機会になっている人も少なくないのでは…。このような出来事を「転機」ととらえ、その転機にどのように対処したかによって、個人のキャリアが形成されていくと、シュロスバーク (Schlossberg,N.K) 博士は、『転機 (トランジション=transition)の理論』で示しています。

転機を乗り越えるための対処法

転機には予期せぬことが起きる場合だけではなく、予測していた転機や、予測していたことが生じなかったことによる転機もあります。シュロスバーク博士は、いずれの場合でも転機に対処する4つの資源を確認することが大切であると、「4つのS」を示しています。

- | | | | |
|-------------------|--------------|-----------------|--------------------|
| 1. 状況 (Situation) | 2. 自分 (Self) | 3. 支援 (Support) | 4. 戦略 (Strategies) |
|-------------------|--------------|-----------------|--------------------|

自分にとってどのような変化が生じているか、転機がどのような背景によって起こったのか、転機への対処にどのような資源が活用できるか、といった諸条件を検討して転機へアプローチするための実践的モデルとして、考えや思いの整理に役立てはいかがでしょうか。今、対処しなければならぬ転機=卒業後どうしたいのか?。この転機にあたり自らの周囲にある多くの資源に気づき、活用し、戦略的に取り組むことを体験して下さい。
引用・参考 『キャリア・カウンセリング ハンドブック』日本キャリア教育学会 編

人生80年時代です。焦らないで、一步一步着実に!!「友人よりも自分は遅れていると思うなら、その分長く生きればいい。いつか、友人に追いつくことができるから。」という、ホッとする一言をご紹介します。

大学生活に対する不安や悩みなどがありましたら是非一度、学生総合相談窓口である学生主事室へ来室して下さい。随時、専門職である学生主事が相談に応じます。

八王子キャンパス	管理研究棟1階	八王子学生主事室	〔学生主事4名〕
文京キャンパス	C館2階	学生主事室	〔学生主事3名〕
※月~金 9:00~17:00		土 9:00~15:00	
※ 冬季休暇期間(閉室): 12月23日(日)~1月6日(日)			

各種相談日のご案内

心の健康相談日 専門医が来校し、心の健康に係わる不安や悩み等への医学的対処法を直接アドバイスしています。

〔文京キャンパス〕 12/21 ・ 1/25 14:30~17:00

〔予約制〕 相談希望者は、何れかのキャンパス「学生主事室」で事前に予約して下さい。

※ 来年度の「心の健康相談日」「法律相談日」「女子学生のための相談日」日程が決まり次第ご連絡致します。