



Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.14〕

発行 : 平成25年4月22日 拓殖大学学生主事室

4月8日から授業が始まり、既に履修登録も完了し、円滑に今年度の学習が始動したと思います。当初は新しき出会いなど、戸惑いもあったでしょうが、まずは今できることから着実に取り組んで下さい。焦らず、急がず…、今日の1時間が、1年後の365時間に至るということを考えれば、地道な努力に勝るものはないことは明らかです。

Topic 自己理解といわれるが、なかなかまとまらない…

「自分さがし」一少し前によく使われた言葉。自己分析・自己評価、そして自己理解の促進が、来る就職活動時には、強く求められます。履歴書・エントリーシート作成時、自己PRは皆が苦しむ課題でもあります。自分の顔を見て下さい。一そうです、自分の顔は自分自身ではほんのわずかしき見ることができないことに気付くでしょう。自分のことは、自分だけではつかみづらいもの。先生や友人、様々な人間関係の中から感じ取ることや、気付いたことを日常書き残す習慣など…、総合的に自分自身をとらえ直してみたいかでしょうか？学生主事室では「自分さがし」の一助として、各種心理検査を用意しています。気軽に来室の上、受検希望を申し出て下さい。

心理検査の活用

心理検査とは、知能、学力、性格などの心的能力や特性のテストを総称したものであるが、その定義はそれぞれの心理学者により異なっている。それらを要約すれば、人の個人差を明らかにする目的で、客観的に標準化された手順によって、行動の見本について測定を行うものであるということができる。その結果は得点という数量的表現を与えられ、他との比較が可能となる。〔『カウンセリング辞典』(誠信書房)より引用〕

〔受検可能な心理検査〕

矢田部・ギルフォード性格検査 (Yatabe-Guilford Personality Inventory)
T E G (Tokyo University Egogram)
V P I 職業興味検査 (Vocational Preference Inventory)

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3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

各種相談日のご案内【5月】

- 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〕 **10日(金) 14:30～17:00**
〔八王子キャンパス〕 **9日(木)・23日(木) 13:30～16:00**
- 法律相談日**—本学教員による、法律に係わる諸問題についての相談機会を設けています。
〔八王子キャンパス〕 **16日(木) 12:40～13:20**
- 女子学生のための相談日**—本学女性教員による、女子学生のための相談機会を設けています。
〔八王子キャンパス〕 **17日(金) 12:40～13:20**

〔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。

次回発行予定 平成25年5月13日(月)