

Mental Wellness !

〔学生総合相談通信 No.59〕

発行 : 平成28年7月11日

拓殖大学学生総合支援室

前期学期試験目前。準備は順調に進んでいますか？日頃の学習成果が十分に活かされますよう、健康管理もお忘れなく。また、急な気候変化「ゲリラ豪雨」等、自然災害に対する知識も高めるように！  
～「自助」＝先ずは「自分のことは自分自身で守る！」が求められます。～

# Topic 試験、結果が良くないが…。どうしたものか？

今までの試験で、思ったような成績・結果が得られないといった、一種壁にぶつかっている人もいるかもしれません。解決策の一助として、著書『あらゆる問題を解決できる フレームワーク図鑑』(永田豊志監修・KADOKAWA デイアトリ 2015年発行)より、ビジネスの世界で良く用いられるフレームワーク(思考の枠組み)の一部を引用・紹介します。

## As is / To be

現状を正しく把握して理想への道筋を見つける (以下引用・抜粋: 前書70頁～71頁)

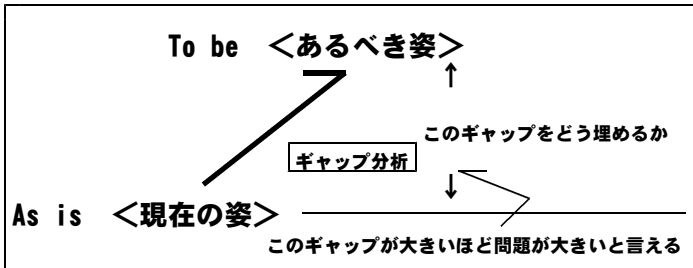
こんな時に  目標達成の具体案をまとめたい時  改善ポイントが不明確になりがちな時

As is/To beとは、現在の姿 (As is) と、あるべき姿 (To be) の意味で、現状と目標の差についての問題を意味します。ギャップ分析ともいわれ、見えづらい問題や課題を把握する際に使用されるフレームワークです。(中略)

また現状はなんとかうまくやれているので問題がないという場合でも、ギャップ分析を行うことで見えにくい課題を発見できるケースもあります。ビジネスでは常に成長を目標としていますが、成長した姿と理想に差異がないか、見つめ直すのにも有用なフレームワークです。

### 理想と現実のギャップがわかるフレームワーク

As is/To beでは、求める目標と今の姿の乖離が大きいほど、問題が顕在化しているといえる。



### Point (ポイント)

- ・ 目標を見失いがちになった時に効果的
- ・ ギャップ分析により、見えにくい課題を顕在化させることも可能

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、総合支援窓口である学生総合支援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。

八王子国際キャンパス 管理研究棟1階  
文京キャンパス C館2階  
※月～金 9:00～17:00

八王子学生総合支援室 [学生主事3名]  
学生総合支援室 [学生主事5名]  
土 9:00～15:00

## 各種相談日のご案内【7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〕 7月15日(金) 14:30～17:00

〔八王子国際キャンパス〕 7月14日(木) 13:30～16:00

〔予約制〕 相談希望者は、何れかのキャンパス「学生総合支援室」で事前に予約して下さい。

※「法律相談日」「女子学生のための相談日」は、前期終了致しました。

次回発行予定 平成28年8月1日(月)