

学生相談室ニューズレター

No.22

〒171-8588 東京都豊島区目白 1-5-1 中央教育研究棟 2階 ☎03-5992-1062 内 2514

開室時間：月曜～金曜 9:30～17:00 (12:00～13:00 昼休み) 土曜 9:30～12:30 (昼休みなし)

令和 5 年 12 月 20 日発行

アニマルセラピー体験会を開催しました

2023 年 11 月 13 日に一般社団法人アニマルセラピーこころサポート協会より同代表の日下部久仁子様（愛玩動物飼育管理士）ほかスタッフの方々と 3 頭のセラピードッグ（波太郎・千代・ディアナ）をお招きして、アニマルセラピー体験会を開催しました。初めての企画でしたが、たくさんの学生・教職員の方々が参加してくださいました。ディアナちゃんは喜びを全身で表現する人懐こくて明るいわんちゃんです。千代ちゃんは、いつもはもっと落ち着きがないとのことでしたが、この日はまったり落ち着いていました。波太郎くんは学生さんの膝や靴にお尻をくっつけてリラックス～気を許している人にお尻を向けるそうです。来場された方はわんちゃんの癒し効果を存分に感じられたことと思います。また企画しますので、みなさま是非ご参加ください。



波太郎



千代



ディアナ



学生相談室 開室予定

冬休み期間：令和 5 年 12 月 26 日（火）～令和 6 年 1 月 9 日（火）は閉室

※電話受付は 1 月 9 日から開始いたします。

春休み期間：通常通り開室いたします。

ただし 令和 6 年 2 月 6 日（火）～2 月 12 日（月）は閉室

※予定に変更が生じた場合は HP でお知らせします。

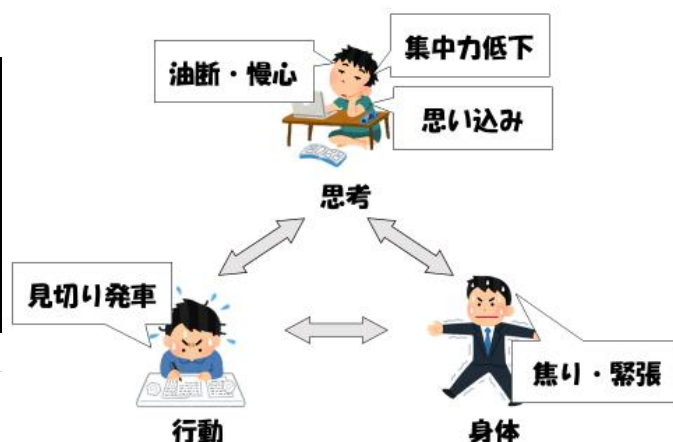
学年末試験、近づく みなさん 心の準備はいかがですか？



冬休みが近づいてきました。色々とイベントが多い時期ですから、楽しみに過ごされている方もいるかもしれません。一方で、近づいてくる学年末試験に気分が重たくなっている方もいるかもしれませんね。どうして試験が近づくとも気分が重たくなるのかについて改めて考えてみると、ケアレスミスしてきたこれまでの経験から「また失敗するに違いない」「きっとミスをして、『またやってしまった！』と嫌な気分になるんだ」という思いがあるからだという気がしてきます。このような人はケアレスミスへの対策をしておく、この時期のストレス対処に役立つかもしれません。

| | | |
|---|--------|-------------------------------------|
| 1 | 油断・慢心 | 「慣れ」や「過信」によって確認忘れや作業手順のミスが起きる |
| 2 | 集中力の低下 | 集中力の持続は80~100分。これより長くなると、ミスがおきやすくなる |
| 3 | 思い込み | 誤ったことを正しい情報と思い込み、見直しをしてもミスに気付かない |
| 4 | 見切り発車 | 問題文の情報を整理しないまま解くと思わぬところでミスをする |
| 5 | 焦り・緊張 | 緊張でノルアドレナリンが過剰になると、思考力が低下してミスをする |

※ 和田秀樹 (2012) 「ケアレスミスをなくす50の方法」ブックマン社 参照



ケアレスミスがおきる原因についてまとめた上の表をみると、「慣れによる油断」や「思い込み」、「焦り」、「見切り発車」や「集中力不足」があげられています。試験まで時間があるときは、自分が失敗しやすいところをおさえておくによさそうです。計算問題や語彙問題、文法問題が出てきたときは、作業に対する慣れから確認忘れや作業手順のミスがおきるかもしれませんから、指差しをして確認しながら問題を解くクセをつけておけるとよいでしょう。長い文章を読んで意見を述べたりする問題が出てきたときは、ひと呼吸おいてから解くようにしてみたり、文章の内容を図にしてみたりして視覚的に理解するように努めてみるのもよいかもしれません。試験中の疲れでミスが起こることがあるかもしれませんから、「深呼吸」や「のび」を試してみるなど別の作業で脳に刺激を与えて、一度休んでから再度問題を解くことに再度取り組むのもよいかもしれません。

試験に臨むために心の準備をしておく、この時期が過ごしやすくなるかもしれません。ぜひ試してみてください。