

学生相談室ニューズレター

No. 8

〒171-8588 東京都豊島区目白1-5-1 中央教育研究棟2階 ☎03-3986-0221 内2514

開室時間：月曜～金曜 9:30～17:00(昼休みも開室) 土曜 9:30～12:30(入試期間以外 春休みも開室)

平成26年1月31日発行



『自信がある』って何だろう？

皆さんは、学年末試験。3年生は就職活動がスタートし、落ち着かない日々を過ごしている事と思います。「自信ないな・・・」「どうなるんだろう?」「大丈夫なんて思えない」「マジやばい」「卒業できないかも・・・」「あ～ちゃんと授業出ておけばよかった」「やる気出ない・・・」「どうせ今更・・・」等々、そんな気持ちが沸き起こっているのではないのでしょうか？

「自信」：自分の能力・価値や自分の言行の正しさなどを自ら信じること。またその気持ち。

(明鏡国語辞典 大修館)

心理学の用語では、自己評価(self-esteem)の高さという概念に近いのではないかと考えられます。

例えば、試験・就職活動など、つまりは人からの評価を受ける場に臨んで、自分が十分な能力を持っているのか否かに対する主観です。客観的に測ることは出来ないものなのです。

しかし、『偏差値』という「平均点からどれくらい離れているか?」と人と比べる指標が教育界では強

い勢力を持っており、皆さんも進路選択の目安として使っていたのではないのでしょうか？

偏差値に振り回されてきた大学生は自信を持つことがとても苦手になっているようです。悲観的な気分の時は、周りは自分より優れているように見えます。「隣の芝生」状態です。

しかし、楽観的なときは『まあ何とかなるだろう!』と思えます。自信はその時の情緒に大きく左右され、その人のパーソナリティにも影響を大きく受けています。

学生相談室では、「自信が持てない」と言う相談は多くあります。自信がある人はなかなか相談室を利用しないようですね。しかし、

『自信がない』と相談室でカウンセラーに愚痴れるというのは、大変に勇気のあることで、且つ現実に立ち向かう力が湧き出る行為なのです。

自分の弱さ、情けなさ、辛さ、不甲斐なさ、無能さ等否定的な自分を他人に語る事、打ち明けること、それこそ、自分が自分のサポーターになるための第一歩です。

大学生生活サポートトピック（1）

大学生生活に関する困りごと調査

（『発達障害のある大学生のキャンパスライフサポートブック』高橋知音 著 2012 年刊 学研より引用）



これはあなたが日ごと「どのようなことで困っているかについて」の調査です。
それぞれの項目について困っている程度に応じて0～3の4段階で評定して下さい。

	0 困っていない	1 少し困っている	2 困っている	3 とても困っている
1	気が散りやすい			
2	睡眠のリズムが不規則			
3	しばしば、大切なものを失くす			
4	誤解と早とちりが多い			
5	物忘れが多い			
6	衝動的に行動してしまう			
7	生活が不規則			
8	授業中、集中力が続かない			
9	何事にも飽きっぽい			
10	物忘れが多い			
11	片付けられない。整理整頓が出来ない。			
12	カッとなりやすい			
13	新しい作業を習得するのに時間がかかる			
14	提出物の締め切りや期限を忘れることがある			
15	学校や仕事の場面で単純なミスが多い			
16	思ったことをそのまま口に出してしまう			
17	悪気はないのに人を傷つけてしまう			
18	課題や仕事が締め切りに間に合わない			
19	物事に柔軟に対応することが出来ない			
20	人を自分の部屋に招き入れることが出来ないくらい、いつも散らかっている			
21	頑張っている割に、期待していたような結果が得られない			
22	自分をもっと出来ると思うのに、自分の能力をうまく発揮できない			
23	いつも、「やらなければいけないこと」に追われて、余裕がない			
24	「やらなければならないこと」が複数あると、うまくこなせない			

困りごと度合がこの検査で高得点だと自覚したら、自分ひとりで抱え込まずに、良かったら**学生相談室**を利用して下さい。1つ1つの項目は自分の心掛けで何とか改善出来ると思えるものですが、なかなか分かっていても出来ないものです。スポーツ選手が良いコーチとの出会いで飛躍的に能力を開花させることがあるように…**何か助けになることが学生相談室にあるかもしれません。**