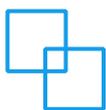


# 学生何でも相談室だより

第6号 2023年10月1日 電気通信大学学生支援センター 学生何でも相談室

今年の夏は（も）暑かったですね。皆さま、どのような夏休みをお過ごしだったでしょうか。あっという間に一年の半分か過ぎ、秋、冬にはいりますね。今度は寒くなってきますが、季節の変わり目は体の調子にも注意を向けつつ、少しずつ後期の生活に慣れていけるといいですよ。



## ゆるゼミの紹介

2023年から、「ゆるゼミ」というものを開催しています！

### 〇目的

休学をしていたり、大学にあまり来られていなかった方、大学内でも友達があまりいないなと感じる方、それ以外においても、皆さんがいつでも帰ってこられる居場所として、ゆる〜く集まって、時々お菓子を一緒に食べながら、しゃべる会です。

授業の情報収集をするもよし、  
つながりができたり、作るもよし、  
趣味の友達を探してみるもよし、  
どのようなことでもOKです！

今年に始まった会なので、まだまだ試行錯誤の段階ではありますが、来てくれた方からは、ぜひクリスマス会をしたい！という声も…（実現するかも…?）

常連ゼミメンバーになってみたり、  
時々顔を出すレアキャラになってみたり、  
ふらっと参加してみてください。  
カウンセラー一同、皆さんとお話できることを楽しみにしています！

記念すべき1回目は  
約10名の方が来て  
くれました！



▲第1回目の様子 2023年3月29日(水)



▲第2回目の様子 2023年8月7日(月)



## やる気を出すための豆知識

モチベーションと言われているものは、心理学では「**動機づけ**」といわれます。

「動機づけ」で有名な2種類を紹介します。

大学に行く意味を考える（内発的動機づけを高める）、  
試験が終わったらゲームを買う（外発的動機づけを設定する）など、  
やる気を出すためのヒントになるかもしれません！

### 内発的動機づけ

意味：自分の興味、関心からくるものや成長に繋がるなど内側からくるモチベーション

メリット：やる気が持続しやすい。充実と達成感が得られやすいかもしれない

デメリット：意味を見いだす、見つけることが大変

### 外発的動機づけ

意味：報酬（他者から褒められる、買ってもらう、ご褒美を用意する）がもらえる、罰があるなど外的な要因からくるモチベーション

メリット：やる気スイッチとしては強烈

デメリット：短期的にしか効果がない。慣れてきてしまうと、モチベーションにならなくなる

### (おまけ)やる気に頼らない方法

意味：やる気がわいてから動くのではなく、やる気がなくてもとりあえず行動してみる。

メリット：やるべきことが少し進むかもしれないし、全て終わらせるかもしれない。

デメリット：特になし



## 学生何でも相談室 予約方法

学生何でも相談室では、学生生活を送るうえで生じる様々な悩みなど、専門のカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）が相談に応じています。

ご相談内容がまとまらなくても、どのようなことに困っているのか一緒に考えることもできます。

お話してみたいなと思った際は、お気軽にいらしてくださいね。

### ◆ 予約方法

窓口：B棟1階 学生サポートルーム

電話：042-443-5135

メール：[gakuseisoudan@office.uec.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@office.uec.ac.jp)

※相談内容・希望日時を3つ程挙げてください。

お電話と窓口が一番早く予約をとれます！

メールでのご相談も可能です。



### ◆ 担当と開室時間

曜日	担当名	開室時間
月	対馬・渡邊	9:00~17:00
火	対馬	9:00~17:00
水	対馬・渡邊	9:00~17:00
木	対馬・渡邊	9:00~17:00
金	対馬	9:00~17:00

※12:00~13:00は窓口のみ開いています。

黄緑色のドアが目印です。

