

学生相談室だより

# 季節の一字

令和5年5月発行



入学、進級おめでとうございます。

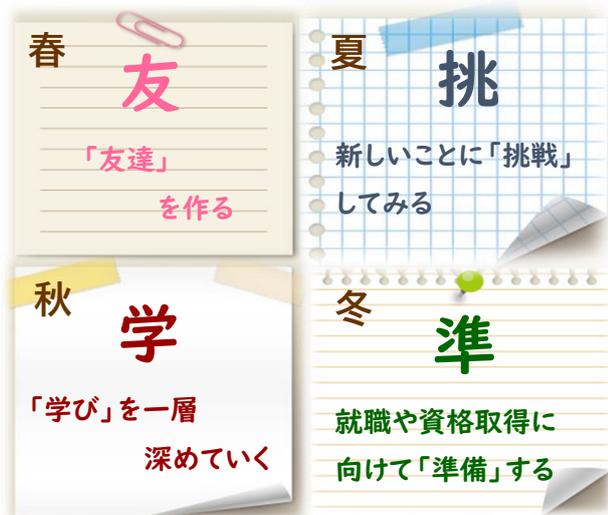
学生相談室では年4回学生相談室だよりを発行しております。

こころの健康を保つヒントとなるような内容をお届けしたいと思っております。

新年度は気持ちを新たに頑張ろうと思っている方も多いのではないのでしょうか？今回は心理カウンセラーの中島輝さんの「人生が変わる！自己肯定感を高める 心のセルフケア大全」という本で紹介されている「フォーシーズンズ・メモ」という方法をご紹介します。

## 「フォーシーズンズ・メモ」

自分の今後の目標や夢を書き出し、実現することを信じてあらかじめお祝いするというものです。



春から冬にかけての1年間を漢字1文字で表わすとしたらどんな漢字になりそうですか？

考える時はわくわくした未来をイメージすると良いようです。

自分が思い描いたことを実現させてしまう現象のことを自己成就予言と言います。揺るぎない自信を持ってということではなく、初めは期待や予期と言った不確実なものが結果として実現するということです。

前向きな予言、みなさんもやってみてください。

## 参考文献

- ・ 中島輝 『人生が変わる！自己肯定感を高める 心のセルフケア大全』 宝島社
- ・ 谷口淳一・西村太志・相馬敏彦・金政祐司 『エピソードでわかる社会心理学 [新版] 恋愛・友人・家族関係から学ぶ』 北樹出版

## 【お問い合わせ・相談予約】

五橋：022-393-4531

長町：022-302-5850

中央：022-217-0233

mail: gakuseisoudan@seiyogakuin.ac.jp



WEBからの相談予約も  
可能です！

<https://onl.tw/Prng5nY>

	キャンパス	月	火	水	木	金
相談室の開室	五橋			●		●
スケジュール	長町		★		●	
	中央	●	●		★	

● 神山：9:00～17:20 ★ 齊藤：10:00～18:00

※中央第2キャンパスの学生は最寄りの中央キャンパス等をご利用ください。