

学生相談室便り

6月 担当:坂田香



坂田 香
担当:月曜 14~17時
木曜 9~12時
金曜 14~17時

決断に迷ったら

6月に入り、だんだん暑くなってきていますね。皆さん元気にお過ごしでしょうか。さて、今回は、いくつかの選択肢の決断に迷ったときの手助けとなる方法をご紹介します。大学生の皆さんは、就職や進学などの進路の決断や、バイトやサークルを続けるかどうかといった様々な選択の機会に出あうことが多いと思います。中には、どの選択肢も捨てがたい場合や、どれも一長一短な場合もあるでしょう。そのようなときは、それぞれの選択肢と、そのメリットとデメリットを書き出してみてください。このとき、短期的・長期的な視点から考えられるとなおよいと思います。Aの選択肢は、短期的には面倒だけれど（デメリット）、長期的には知識や経験が身につく（メリット）、というようにです。この方法をとると、自分の考えを整理し、自分にとってより重要な選択肢はどれか選びやすくなります。よかったら試してみてください。