

# 学生相談室便り

7月 担当:水野 薫

## とらわれない心

「自分はなにをやってもダメだ」  
「どうせ上手くいかないに決まっている」  
と、自分に自信が持てず、マイナス思考になりがちなときは、過去のマイナス体験(失敗)にいつまでもとらわれてしまい、今するべきことに集中できない心の状態になっていると言えます。

思い出すことはあるけれども、それにとらわれることはなく、今するべきことに前向きに取り組んでいくためにはどうすればよいのでしょうか。

そんなときには、「少し視点を変えて」物事を考えてみませんか。一方向からだけ物事を見ていると、知らず知らずのうちに固定概念にとらわれてしまいます。「こうしなければならぬ」という考えに縛られると、そうできない状況が苦しく、自己否定にもつながっていきがちです。

こんな考え方もあり...こんな方法もよいかもしれない...

そう気づくだけで、気持ちが軽くなったり、新しい道が見い出せることもあるかもしれません。

固定概念は意識して生まれるものではなく、長く続けている内に凝り固まってしまうものなのです。時には自分の今の状態を振り返り、固定概念にとらわれてしまっていないかどうか、自分自身を見つめ直すことも大切ではないでしょうか。

相談は、電話やメールでの予約も可能です。

電話:0766-56-7500

メール:gakuseisoudan@pu-toyama.ac.jp



水野 薫

担当:

火曜10:00~13:00

水曜 9:00~12:00

