

学生相談室だより

2024年9月号

暑い日が続いていますね。皆さん体調はいかがですか。

今回は「過剰適応」について紹介します。

過剰適応とは、自分の置かれた環境に適応しようと、自分自身の行動や考え方を周りに合わせすぎてしまう状態をいいます。自分の都合よりも周りを優先させて無理しながらも頑張ってしまう状態ともいえます。

例えば、友だちの話を面白いと思えていないのにニコニコと笑いながら聞くとか、友だちからの気の乗らない誘いに応じて楽しんでいるように振る舞ってしまう、などがあげられます。

過剰適応しやすい人は、適応的でいようとするあまり自分の気持ちよりも人からよく思われたいという気持ちが強くなりやすく、無理して合わせてしまっていることに自分自身ですら気づいていないこともしばしばです。

自分の気持ちを抑えすぎていませんか？周りに合わせようと無理していませんか？自分はどうのよなときに無理をしやすいかを知って、頑張っている自分を労いながらコントロールしていきたいですね。

学生相談室の利用について

- 相談内容：学生生活のこと、人間関係のこと、進路のこと、なんでもOKです。
- 開室日：9月17日（火）・9月26日（木） 10月1日（火）・10月24日（木）
11月5日（火）・11月28日（木） 12月10日（火）・12月19日（木）
2025年1月9日（木）・1月21日（火） 2月13日（木）・2月25日（火）
3月6日（木）・3月18日（火）
- 開室時間：
① 12:00-12:50 ② 13:00-13:50 ③ 14:00-14:50
④ 15:00-15:50 ⑤ 16:00-16:50

• 場所：G棟3階東側奥

• 申し込み方法：

学生支援課または保健室に電話かメールで予約をお願いします。

メールで予約するときは件名に「学生相談の予約」と記載してください。

学生支援課 メール：gakuseika@ikuei-g.ac.jp 電話：027-329-8140・8141

保健室 [メール hokenshitsu@ikuei-g.ac.jp](mailto:hokenshitsu@ikuei-g.ac.jp) 電話：027-329-8142

※事前予約制ですが、予約が入っていないときは相談できます。

面接開始時間にドアをノックしてください。

ご協力よろしくお願いいたします。

