



こども教育宝仙大学

# 相談室だより

2018年度 春学期第2号

新しい年度の疲れが出やすいこの時期、いかがお過ごしでしょうか。ちょうど、夏の実習に向けてお役立ちそうな情報をお伝えいたします。

大阪大学の平井啓先生が、相談にいらっしゃる方の中で「小さなミスが目立つ悩みを抱えている人」の共通点を見つけました。それは“メモを取るのが苦手”でした。その方たちももちろんメモを取っています。しかし、もう一工夫が必要だったようです。今回は、平井先生の【効果的なメモの取り方】をご紹介します。

## ☆メモの価値観の変更☆（一番重要！）

メモは“覚えるため”に取っている…実はこれが間違い（ミス）の素！

「忘れるためにメモを取る。」これが一番重要な視点だそうです。

人は必ず忘れるものです。覚えようとするからミスをする、という仕組みだそうです。例えば、パソコンに全てのデータを保存するとパソコンの動きが遅くなります。でも、外部記録媒体（CD-R等）とかでパソコンの容量を軽くすると、パソコンの動きが早くなります。人間の脳も同じような仕組みだそうです。

## メモに書いたことを頭から忘れる

むしろ、見返したときに分かるメモを取るという目的で、メモを取ることが重要です。

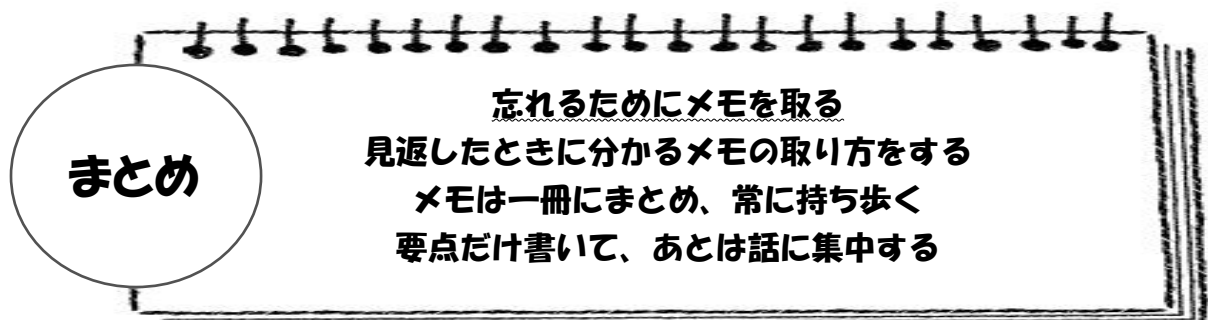
## メモは一つ

メモは1冊にまとめる。常に持ち歩く。（紛失に注意）

## 要点だけ書く

また、言われたことを全部書き留めようとする、話に聞き落としがでてきます。それを防ぐために、話に集中して、メモは簡略にするのがポイントだそうです。

もし、皆さんが後輩指導を行う際には、「ここはメモして」「ここは書かなくていいよ」と明示してあげると、後輩のメモの取り方が効率的になるということも仰っていました。



ぜひ、4点を意識してメモを取ってみてください。

☆相談室開放【椅子を使ってヨガしよう！】☆のご報告 担当：南 舞

6月6日（金）12：10～12：45 コモンズにて、学生相談室イベント【椅子を使ってヨガしよう！】を行いました。当日は16名参加してくださいました。

前回に引き続き、椅子を使ってできるヨガやストレッチのポーズ、呼吸法をいくつかやりました。また、今回は夏バテや梅雨の時期を乗り切るための過ごし方を少しお話させて頂きました。参加した学生さんからは、「椅子を使ってならできそう！」「身体がほぐれた！」「夏バテや梅雨の時期に良い食べものや過ごし方が分かってよかった」など様々な感想を頂きました。次回の相談室開放は秋学期を予定しています。次回の中島先生の担当です。お楽しみに！



夏季休業期間中の開室時間と開室日

夏季休業期間 8月1日～9月14日

開室時間 9：00～17：00

中島カウンセラー

<8月> 7日（火） 21日（火）

<9月> 4日（火） 11日（火）

南カウンセラー

<8月> 1日（水） 8日（水）

22日（水） 30日（木）

<9月> 5日（水） 12日（水）

\*9月17日（月）以降の開室時間は通常時間に戻ります。

12日は  
13:00より開室



工事のお知らせ



9月初旬まで、3号館は工事のため、立ち入り出来ません。  
工事期間中、学生相談室は2号館2階非常勤講師室の奥（共同研究室）へ  
**臨時**にお引っ越しします。なお、相談室直通電話は使用できません。  
緊急の場合は、大学代表電話（03-3365-0267）へお電話ください。