

2026年度 前期 【 少人数グループ体験 】のご案内

カウンセラーと
一緒に体験する

❀ 新しい季節、新しい出会いの中で、みんなで学んでみませんか？ ❀

満開の桜のなか始まった大学生活も早いもので一ヶ月経ちましたね。この新たな始まりに、勉強を頑張りたい、何かにチャレンジしてみたい、人とつながりながら大学生活を送ってみたいなど意欲や期待が膨らんでいることと思います。

でも、初めての人や場所、ましてやグループで活動するのは少し苦手だなと思っているシャイな人も少なくないかもしれません。まずは、少人数で人と話す練習ができれば・・・と思っている方もいると思います。そこで、恒例になりましたが、今年度も“少人数グループ体験”を実施します。

カウンセラーと一緒に少人数で、安心できる雰囲気の中でグループ体験をしてみませんか。

- ① 集団の中でもリラックスできる方法を体験する
- ② 自分の考えや気持ちをゆっくりと最後まで伝える
- ③ 相手の気持ちも丁寧に受け止める

こんなふうに、自分のことを見つめる時間を作ってみましょう。挨拶、相手との対面の仕方、状況にあった伝え方、聞き方、相づちの打ち方等、社会的交流を維持するために必要なことや関心のあるテーマを話し合う等、一緒に体験しませんか。

【実施期日】 6月8日より(計 5 回+事前・事後面接) 開始します。

- 日程：事前個人面接（20 分程度）5月25日（月）または別日（調整）
6月8日、6月22日、7月6日、7月27日、8月3日 （全 5 回）
事後個人面接 8月4日（火）または別日（調整）
- 時間：13:00～14:30
- 場所：鳥取大学保健管理センター 研修室
- 申込み方法：google フォームによる申込（メ切：5月20日）
<https://forms.gle/RtXKPRiXFfYEyzlJ9>
- 担当カウンセラー：木原・石井

※ 事前個人面接については保健管理センターよりメールで詳しい日程を連絡します

状況に合わせたセリフの
作り方があるんですよ



大学生の発達課題として

保健管理センターのカウンセリングの 2025年度（1年間）の相談内容も、前年度同様に「メンタルヘルス」「対人関係」の不調や不安が多くなっています。対面授業、研究、サークル活動、バイトなど学生らしい日常の裏で、オーバーワークになりがちな生活リズムの管理・調整に苦慮することもあるでしょう。また、コロナ禍のひととの距離感の影響もあり人間関係の築き方、コミュニケーションの取り方の再構築に悩まれている方も多いと思います。このようにメンタルヘルスや対人関係の悩みは尽きません。しかし、学生時代に様々な出会いの中で悩み、葛藤を経験しながら人として内面の力をつけていくというプロセスを経験することはとても大切です。

グループ体験では、自分と人やモノ・コト（環境）との関係のあり方を振り返りながら、より発展させていくことを目指します。一歩、踏み出してみませんか！