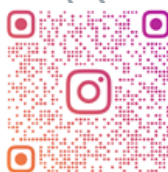


豊田高専 カウンセラーだより

11月号



保護者の皆さま

AI

に相談する時代、
心の悩みは？

早くも11月。秋は文化祭やスポーツイベントなど、さまざまな行事が目白押しで、充実感とともに**少しずつ疲れも溜まってくる時期**です。

保護者の皆さまにおかれましては、学生が帰省された際には、ぜひ**温かく穏やかな会話や関わりを意識していただければ**と思います。

たとえば、会話のはじめには「元気そうよかった」といった、保護者としての気持ちを素直に伝えてみてください。その反応を見ながら、少しずつ会話の温度を上げていくのが理想的です。

帰省しても、学校の話をしたがらないこともあるかもしれません。そんなときは、無理に聞き出そうとせず、「後でゆっくり話せるとうれいな」など、肯定的で穏やかな言葉がけが関係を深めるきっかけになります。ここでも、「私」を主語にした表現が、相手に安心感を与えてくれます。

また、共通の趣味がある場合は、自然な会話のきっかけになります。少し踏み込んだ話題に入る前の“会話の準備運動”としても効果的です。

AIの発達には目を見張るものがあります。勉強に関する相談は、もはや日常的なものとなりました。では、**友人関係や生き方に関する悩みはどうでしょうか。**

勉強の相談では、たいていの場合、正解が明確です。しかし、いわゆる「心の悩み」に関しては、絶対的な正解は存在せず、さまざまな可能性が考えられます。それでも人は、無意識のうちに求める結論や方向性を内に抱えており、自分にじっくりくる情報を優先的に選びがちです。

これは「**確証バイアス**」と呼ばれる**心理傾向**で、自分が「●●に違いない」と思っていると、その考えを裏付ける情報ばかりを集めてしまうのです。たとえば、「私は嫌われているに違いない」と思っていると、「嫌われている根拠」となる情報ばかりが目につくようになります。

AIはまだ発展途上であり、癖のような偏りを持つこともあるかもしれません。だからこそ、AIの助言を鵜呑みにせず、**自分自身で考え、悩む時間を大切にすることが重要**です。

【ご家族におかれましても、普段相談がないことを無条件に「問題なし」と捉えるのではなく、直接対話の機会を意識的に設けていただければと思います】

ピア
サポ！

学生相談室が軸となり展開するピアサポート、グループ活動の予定はこちら！

【11月】**単位を取り隊！** 学科や学年の垣根を超えて有志で集まり学習する会です。
リラックスの会 参加者（学生、教職員）がお勧めするリラックス実践を紹介＆体験する時間となります。 昼休みのリフレッシュに参加してみませんか？

【12月】まとめの会

【1月】自己表現

詳細は以降のカウンセラーだよりで確認！

豊田工業高等専門学校

< 学生相談室 >

保護者相談にも
対応しています

電話：0565-36-5844（保健室） メール：soudan@toyota-ct.ac.jp

カウンセラー：原賀（月水木金）・松永（火水）/ソーシャルワーカー：大崎（金）

開室時間：月曜9:00～17:30、火曜11:30～16:30、水曜11:30～17:30、木・金曜12:30～17:30