



相談支援室だより Vol. 7

2026.9

円滑なコミュニケーションをとるには？

相手を尊重しながら自分の意見を伝えるコミュニケーションの1つとして、**DESC法(デスク法)**があります。いざ、「大事な話を相手に伝えたい！」という時に使ってみてくださいね☆

Describe(描写する)
状況を客観的に伝える

Express(説明する)
自分の状況やどう感じたかを説明する
Iメッセージ(自分が主語)が大事！

Suggest(提案する)
提案やお願いをする

Choose(選択する)
Yesの場合、ありがとう
Noの場合、代替案を出す



例えば…
グループワークで自分に負担が偏っている



**家族友人恋愛職場
で使えます**

Describe(描写する)
「今回のグループワーク、自分が資料作成を8割している状態だね」

Express(説明する)
「このままだと自分のアルバイトや他の授業の課題に影響が出てしまい、少ししんどいと感じているんだ」

Suggest(提案する)
「資料作成はするので、発表者をやってもらえないかな？」

Choose(選択する)
「資料は共有するね。もし発表が不安だったら、一緒に練習しよう！」

相談支援室のオンライン相談

相談支援室では、対面相談のほか、電話相談、Microsoft Teamsによるオンライン相談を行っています。

オンライン相談は、皆さんがもらった大学のメールアドレス（学籍番号@st.morioka-u.ac.jp）で簡単に自宅でもカウンセリングを受けることができます。大学への通学や相談支援室に来室するのが難しい場合、ご活用ください。

※なお、相談中はWifiを使用し、プライバシーが守られ話が漏れることがない安全な環境であることを確認してください。



ウォーキングのすゝめ

ウォーキングの健康効果が素晴らしいことは皆さんご存知の通りでしょう。

1日30分程度の歩行で、生活習慣病のリスクを減らし、リフレッシュ効果があり、ストレス・体脂肪率・血中濃度を下げてくれて、脳を活性化してくれます！

11月は、ウォーキングチャレンジ月間となります。ぜひ今後お知らせする**Walking Challenge**に、ご参加ください。今年度から団体参加もできますよ！

