

同志社大学 カウンセリングセンターだより



いよいよ夏の到来です。厳しい暑さが予想されますが、
早め早めの水分補給や上手なエアコン利用を意識して安全に過ごしましょう。

今号のカウンセリングセンターだよりでは、カウンセリングセンター

オリジナルサイトに掲載中の「カウンセラーのほっとコラム」から

「そのミス、本当に『あなただけ』のせい? ~心が少し軽くなる視点」より、
抜粋してお届けします。



COLUMN

ミスをして落ち込んでしまうあなたへ ~ヒューマンエラーの視点を



忘れ物や遅刻、大事な約束の勘違い…。誰も一度は、
そんな「うっかりミス」で落ち込んだ経験があるのではない
でしょうか。

このような場合、人のミスがなぜ起こるのか、どうすれ
ば防げるのかを研究している「ヒューマンエラー」からの
専門的な視点が参考になります。「人間は誰でもミスをする
可能性がある」という前提のもと、個人の注意力だけに
頼らず、ミスが起こりにくい仕組みや環境を整えること
で、システム全体で安全性を高める工夫がなされています。
この考え方は、ミスを個人の能力の問題として捉えず、
ミスが起きやすい状況や環境にも目を向ける大切さを
教えてくれます。

さらに、私たちの注意・集中力は、疲労や睡眠不足と
いった心身の状態に大きく左右されます。ちょっとした
不調が、思わぬ「うっかり」に繋がることもあります。
加えて、人にはそれぞれ、情報の受け止め方や物事の進め方に得
意・不得意があるものです。
例えば、いくつかのことを同
時に考えるのが得意な人もい
れば、一つのことにじっくり取
り組む方が得意な人もいます。

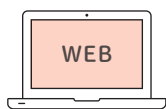


もしかしたら、あなたの「うっかりミス」は、自分自身の苦
手なことで、その時の状況がたまたま重なってしまった結
果なのかもしれません。

大切なのは、ミスをした自分を責め続けることではな
く、「なぜミスが起きたのか」を客観的に振り返ってみるこ
とです。その時の体の調子、周りの状況、そして自分の得
意・不得意。これらを通して理解し直すことで、より具体的
な対策や自分の活かし方が見えてくるはずです。アラーム
を活用したり、メモの取り方を工夫したり、あるいは周り
の人に協力をお願いしたりするなど、自分に合った方法を
見つけていきましょう。

カウンセラーのほっとコラム「そのミス、本当に『あなただけ』のせい? ~心が少し軽くなる視点」より一部抜粋





カウンセリングセンターオリジナルサイトの 心理教育コンテンツが充実!

カウンセリングセンターオリジナルサイトの「コラム」欄から、カウンセリングセンター所長のメッセージやカウンセラーのおすすめ情報をご覧ください。後者は、心が少し軽くなるようなコラムや、動画コンテンツ、推薦図書の紹介など気楽にご覧いただけるものです。

ちょっとした暇つぶしに、気持ちが楽になるヒント探しに、ぜひご覧ください!



イベントレポート

「かぎ針編み」に挑戦しました!

今出川校地カウンセリングセンターでは、4月23日、5月7日に「ポーチ」、5月29日に「コースター」を、それぞれかぎ針編みで作るワークショップを開催しました。参加者からは、集中して編むことでリラックス効果があったという嬉しい報告が...! 編み物ははじめてという参加者も、講師陣(カウンセラー)の丁寧な指導を受けて無事完成にこぎつけました!



カウンセリングセンターの開室時間

	今出川校地	京田辺校地
開室時間	月・水・木・金 9:00-17:00 火* 9:00-19:00 *夏季休暇中は火曜日も9:00-17:00	月~金 9:00-17:00
英語による カウンセリング	月・木・金	水

*変更の場合は掲示板や大学HPでお知らせします。

すいちゃん先輩(文)の

「大学生あるある⑧」



お問い合わせ先

今出川校地カウンセリングセンター
寒梅館1F TEL. 075-251-3275

京田辺校地カウンセリングセンター
知真館1F TEL. 0774-65-7415

カウンセリングセンターについてはこちら ▶
<https://counseling.doshisha.ac.jp/counseling/>



発行日:2025年7月