

# 学生相談室だより

2021年冬 **恋愛特集号** (通号169号)



毎年学生相談室では、バレンタインの時期に『男子学生のための対人関係基礎講座(恋愛編)』セミナーを開催しています。参加できない人達もいるので、**学生相談室冬号**で**恋愛**について**特集**します♡

皆さんが幸せな恋愛をするために、「**使えそう**」「**面白い**」と思う内容や、**こんな人には注意**してほしいという点を紹介するので、役立ててください。

## 好感度をあげるには？



### ○ 身だしなみ

**清潔感**のある身だしなみは大事！歯を磨く、爪を切る、鼻毛を切る、毎日お風呂に入って、髪や身体を洗う、衣類はこまめに洗うといった基本を押さえておきましょう。

### ○ 表情

相手という時、**自然体で朗らかな表情**を。動物の赤ちゃんを見ている時を思い浮かべてみてください。目元も優し気で自然と口角が上がりますよね。



### ○ 会話のキャッチボールを目指す

一方的に話さず、相手から話を引き出す姿勢で、**聞き上手を目指しましょう**。ゆったり落ち着いた口調で話すことで、話しやすいと思われやすくなります。**相手の気持ちを考える**と自然と相手への気遣いが生まれます。



### ○ 別キャラを目指さない

つい張り切って無理にテンションをあげて話したり、素の自分を出さないようにしようと振る舞うことがあるかもしれませんが、でも、無理している空気は相手にも伝わり不自然になることも。何より自分が疲れてしまいます。**自分もリラックスして会話を楽しむ**ことを目指しましょう。

## 「自信がない…」そんな人は？



### ○ 「どうせ～なんて」という思考を捨てる

どうせ～と思ってしまうと、卑屈な空気をまとい、せっかくの魅力が出てこなくなります。**完璧にしようと思わず、一つずつ自分にできそうなことから行動**してみましょう。**他人と比べず**、「ちょっとは前進できた」「ま、これくらいならいいか」と思えるくらいの自信をつけられるといいですね。

### ○ 自分ができていることを認める

つい駄目な部分やできないことばかり考えてしまう人は、どんな小さなことでも構いませんので、**自分ができていることや達成したことを書きだして**みましょう。

### ○ 関西のおばちゃんを飼う

他の人の評価を気にして自信がない人にお勧めです。他人のことばに傷ついたら「知らんがな、関係あらへん、どうでもええわ」と言い、自分には「**頑張ってるやないの、そんだけできてるんやから立派やわ**」と言ってくれるような、**絶対に褒めてくれる自分の味方を一人脳内に飼って**おきませんか？一歩踏み出す時にも励ましてくれるはずです！



参考・引用：「モテるオタクになる恋愛ガイド モタク」「オクテ女子のための恋愛基礎講座」

## 岡大生に聞いた「私が付き合いたいのはこんな人」

学生相談室ピアサポーターの学生に、「どのような人と付き合いたいのか？」と聞いてみました。その一部を紹介しますので、参考にしてみてください。

### 男子の意見

人として尊敬できる人  
まじめでしっかりしている人  
落ち着きがある人  
価値観が合う人  
他人を尊重できる人  
一緒にいて自然体でいれる人



### 女子の意見

清潔で誠実な人  
笑いのツボが合う人  
一緒にいて落ち着く人  
気遣いができるやさしい人  
金銭感覚や味覚が似ている人  
悪口で盛り上がらない人

## こんな人には要注意!!

暴力をふるう  
大声で怒鳴る  
物を投げる



お金を払わない  
お金を返さない  
勝手に財布を見る  
お金を取る



「好きだから」と  
交友関係を制限して  
自分を優先させる  
位置アプリを入れる  
携帯を勝手に見る  
支配、束縛する



## こんな人になっていない?



自由に自分の意見を言えない  
好きだけど、顔をうかがってしまう  
一緒にいるとビクビクしてしまう

相手の気持ちも自分の気持ちも大事にした  
安心できる信頼関係を築きましょう



参考：内閣府 男女共同参画局作成 「デートDVって?」

## 岡大生に聞いた「こんな人とは付き合いたくない」

学生相談室ピアサポーターの学生に、「どのような人とは付き合いたくないか?」と聞いてみました。その一部を紹介します。参考にしてみてください。

### 男子の意見

清潔感がない人  
思いやりのない人  
倫理観に欠け、悪口を言う人  
自己中心的な人  
価値観が合わない人  
頑固すぎる人



### 女子の意見

清潔感がない人  
自慢話が多い人  
他人を平気でけなす人  
他人を見下す人  
短気な人  
煙草を吸う人、酒癖が悪い人

## 性的同意(セクシュアル・コンセント)は大事

性的な行為の前に両方で確認する意思表示のことで、  
全ての性的な行為には**お互いの同意**が必要です!  
同意のない性的言動は性暴力です。

「それはやめて」と言っても良いし、  
「これでいい?」と相手の意見を聞く姿勢が大切



ポイントは**対等な関係**でのコミュニケーション  
地位や性別などに関わらず**お互いが自由に意見を言えること**

### 津島地区:「学生相談室」

- 場所:一般教育棟C棟1階
- 時間:10:00~12:00、13:00~17:00
- 曜日:月曜~金曜
- 電話:086(251)7169(受付)
- メール:nayami@cc.okayama-u.ac.jp

◇津島の学生用メール



### 鹿田地区:「鹿田相談室」

- 場所:医学部記念会館3階
- 時間:10:00~13:00、14:00~17:00
- 曜日:火曜,木曜のみ
- 電話:086(251)7169(津島の受付と同じ)
- メール:nayami-2@cc.okayama-u.ac.jp

◇鹿田の学生用メール



学生相談室(鹿田相談室も)では、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、**対面での相談だけでなく、電話やZoom、メールでの相談も行っています。**希望の相談方法をおっしゃってください。

**春休み中も開室**していますので、困ったことがあれば気軽に相談してくださいね!