

もっと自分を知りたいというあなたに



保健管理センター杉谷支所 臨床心理士

佐野 隆子

若い世代の悩みのひとつに、「自分がわからない」「やりたいことがない」という自分についての悩みがあります。“親の期待に応えなければ”とか、“周りが求めるキャラでいなければ”と知らず知らずのうちにがんばっているうちに、「本当はどうしたいんだろう?」と、自分の考えや自分の気持ちがわからなくなってしまふのかもしれない。自分がわからないというのはとても不安なことです。やる気がなくなったり、「自分には価値がない」と自信を失くしてしまうこともあります。

また、悩みとまではいなくても、就職活動をするうちに、自分の長所やアピールポイントは何だろう?自分にはどんな仕事や職場が向いているんだろうと考えることは多いと思います。

性格検査（TEG）を受けてみませんか?

保健管理センター杉谷支所では、誰でも気軽に参加できる性格検査 TEG（東大式エゴグラム）を実施しています。TEG は、交流分析という心理学の理論に基づいて作られた性格診断テストです。自分の行動の特徴や性格の指向を、わかりやすくグラフにして見ることができます。50 問程度の質問紙に記入していただくので、所要時間は 15 分程度です。その後、カウンセラー（臨床心理士）が 30 分程度のフィードバック面接を行います。

人間関係でストレスを感じているという方にもおすすめです。対人関係での自分のパターンがわかると、行動を変えていく手がかりがきっと見つかると思います。カウンセラーと一度会ってみたいという方も大歓迎です！どうぞ気軽に参加してくださいね。

- 日時 月曜日 12:30～17:30
金曜日 12:30～17:30 （ただし予約受付は随時しています）
- 所要時間 検査用紙の記入は 15 分程度 フィードバック面接は 30 分です
- 対象 学生・大学院生・教職員
- 講師 佐野 隆子（臨床心理士）

お申込み・お問い合わせはこちらまで

保健管理センター杉谷支所

Tel. 076-434-7204（心理相談直通）または 7199（受付）

Email : hokekan@ctg.u-toyama.ac.jp