

学生相談室だより

令和6年10月号
弓削商船高等専門学校
スクールカウンセラー
林 祐太郎

こんにちは、学生相談室です。10月になって日差しも穏やかになりました。少しずつ過ごしやすい日になってきましたね。さて、長期休みが終わり、学校生活が始まりました。少しずつ皆さんも、勉強や部活動など…様々なことに取り組み始めたのではないのでしょうか？このように変化があるときはストレスも感じやすくなる時期です。先日、『メンタルヘルス研修』を行いました。今回はその内容と合わせて『援助希求行動』について皆さんにご紹介しようと思います。

援助希求行動とは？

何か問題を抱えたときに周囲に助けを求める意思もしくは行動のことを指します。

言い換えると『人に相談する力』です。援助を適切に求めることは健康を保つためだけでなく、問題を解決するために必要なスキルです。下記のことを普段から意識してみましょう。

① 普段から相談できる人や相談できる場所を知っておく。

困っていないときでも相談できる状態を維持することです。この状態であるだけでも気持ちの安心につながります。学生相談室では相談する方法や相談できる場所の情報を発信しています。また、相談できる場所の役割も担っています。『学生相談室』を利用できることを覚えておいてください。

② 困ったときは一歩踏み出して相談する。

相談することはとても勇気が必要なことです。自分で解決できないことに対して複雑な思いを抱いてしまうこともありますし、相談するほうがよくないのでは？と誤った考えを持っている人もいます。しかし、相談することは社会で求められるスキルです。うまく言葉にできなくても構いません。大事なのは勇気を出して困っていることを人に伝えることです。

③ 自分が困っていることを言葉にする。

しっかり説明する必要はありません。最初は簡単に言葉にできるくらいで十分です。

たとえば…『人間関係で嫌なことがある』『勉強のことで悩んでいる』『生活のことで困っている』何でも構いません。コツはモヤモヤしていることにタイトルをつけてみるような感じです。

言葉にすることが難しい、なかなか勇気が出ないという方も…。そんな場合も学生相談室では一緒に考えることができます。気軽に声をかけてみてくださいね。

学校生活を通じて『困ったときには、誰かに相談できる』方になっていただけたら嬉しく思います。

【予約申し込み】

相談室は予約制になっています。