

カウンセリング室だより



助けを求めることのむずかしさと大切さ

私たちが何か問題を抱えて、それを自分自身では解決できないときに、必要に応じて自分以外の人に助けを求めることは、心や身体の健康を保つためには大事な対処方法の一つです。自分が抱えている心理的な問題や悩みに対する向き合い方としては、次の①～③の3つのタイプがあるといわれています。

- タイプ① 自分で問題解決を試み、どうしても解決が難しい場合に援助を求める人
- タイプ② 本来なら自分で取り組めるようなことでも、すぐに援助を求める人
- タイプ③ 問題の程度にかかわらず、一貫して援助を求めない人

あなたは、①～③のうち、どのタイプに近いと思いますか。

タイプ③のように、本当は助けが必要な状況であるのに、人を頼らずに自分だけで何とかしようとしていると、自分で自分を追い詰めてしまうことにもなりかねません。タイプ②のように、自分で解決できることも人に頼って援助を求めようとする、相手から否定的にみられてしまうのではないかと心配することもあるでしょう。しかし、とにかく、だれかに話をしてみることで、自分の考えを整理できたり、考え方のヒントが得られたりすることがあります。

カウンセリング室では、来室された方が話すことで、気持ちを整理したり次に向かうための手がかりを得ることができるよう一緒に考えたりしていきたいと思っています。

7月
予定表

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

相談時間

午前10時～午後1時
午後 2時～午後5時

【カウンセリング室のご案内】

- ◆ 相談は、本館2階保健室のとなりのカウンセリング室で受けています。
- ◆ 学生相談員は、^{いまにしかずひと}今西一仁（公認心理師、学校心理士スーパーバイザー）です。
- ◆ 学生相談員の相談時間は、午前10時～午後1時と午後2時～午後5時となっています。

学生相談員に相談してみたい人は、直接来室するか、下記のメールまでご連絡ください。ただし、メールでの返信は、学生相談員の勤務日に限られます。

《メール》 : soudansitu@kochireha.ac.jp

