



カウンセラーつうしん



相談する「って、 どんなこと？」

私たちは日々の生活の中で、悩みや困難に直面することがあります。そうした時、「迷惑をかけてはいけない」「自分で何とかしなければ」と考えがちです。時には、誰にも相談せずに抱え込んでしまうこともあるかもしれません。

しかし、「相談する」ということは、生きていくうえで大切な力であり、欠かすことのできないスキルです。たとえば、新しくアルバイトやサークルに入ったばかりの頃は、仕事の進め方や段取りが分からず、不安になるものです。そうした時、他の人に相談できるかどうかで、負担の度合いは想像以上に大きく変わります。

また、たとえば授業や課題が重なった時、「自分でやらないと」と考えるとストレスが溜まります。しかし、誰かに愚痴を聞いてもらい、話して整理するだけでも、心の余裕が大きくなります。

このように、相談には「手伝ってもらおう」「教えてもらう」「合っているか確かめる」「気持ちを支えてもらう」といった役割があります。

話すことで得られるもの

相談をするというのは、時には勇気がいることです。相談できる相手がいたとしても、気軽に話ができるとは限りませんし、責任感や抵抗感が、相談したい気持ちにブレーキをかけることだってあります。しかし、勇気を出して相談することで、そこから人間関係がさらに広がっていくということが、時には起こります。

信頼関係が深まる

相談によって得られるものは、問題解決を助けてもらう、励ましや共感を得る、自分の行動が正しいか確かめるといったサポートだけではありません。「相談することによって、お互いの信頼関係が深まる」という大切な効果があります。

勇気を出して相談することは、より良い人間関係を築くことにも繋がる、とても大切な行動です。



(今回の内容は、6月23日実施「カウンセラーのメンタル講座」をまとめたものです)

「相談する力」、鍛えてみませんか？

相談する力は、鍛えることができる力です。誰に相談するか、どうやって相談するか、いつ相談するか。そうした「相談する力」は、経験を重ねることで養われていきます。

もし、誰に相談していいかわからない時には、気軽に学生相談センターを訪ねてください。今困っていることをどうすればよいか、カウンセラーがあなたと一緒に考えます。



HP ↑



和光大学 学生相談センター ☎ 044-949-0004

場所 ◆ G棟1階G113 受付時間 ◆ 9:15~16:30 (13:00~14:00はのぞく)



初回予約 ↑