



# カウンセラーだよ!



2024年9月(第48号)  
東京学館浦安高等学校  
スクールカウンセラー 村山彩香

2学期が始まりました。夏休み期間中は生活リズムが不規則となり、休みモードがまだ抜けていない人もいるかもしれません。朝晩は少しずつ涼しくなり過ごしやすい気温になってきましたが、日中は暑い日が続いています。2学期は行事が続いたり、夏の疲れがしやすい時期なので、睡眠や食生活を意識しながらリズムを整えていきましょう。体調がすぐれない時は、無理をせずに早めに休息を取ること大切です。さて、今回は「助けを求めること」についてお伝えしたいと思います。

## 助けを求める力

みなさんは、苦しい悩みを抱えた時やつらい気持ちになった時、心配事や不安感がある時、どのように対処していますか? 愚痴や本音を言ったり、弱音を吐ける人、頼れる人は身近にいますか?

私たちの日常生活のなかには、人間関係や自分の性格、勉強や進路など、多くの悩みやストレスがあります。現代社会において、悩みやストレスを持たない人はほとんどいません。

周囲の誰かに助けを求めること・相談すること・SOSを出すことを「**援助希求**」といいます。

他者に助けを求める行動を「**援助希求行動**」、他者に助けを求める行動力を「**援助希求力**」

「**援助希求能力**」といいます。



自分の気持ちや困り感を他者へ話すことに抵抗やためらいがない人もいれば、誰かに相談したり助けを求めることをせずに、ひとりで何とか対処しようとする人もいます。

「人に助けを求めるなんて無駄、弱い人がやること」「自分は無価値な人間だから助けを求めてはいけない」「自分の思いが伝わることは絶対ない、どうせ誰も理解できない」「助けを求めたら相手に迷惑がかかる」

様々な気持ちや理由で“人を頼ることができない”“信頼できない”という人もいると思います。これまでどんなに苦しくても必死で自分のことを守ってきたという人もいるかもしれません。また、悩みを話すことは恥ずかしい・勇気がいると感じる人もいるかもしれません。

適切な方法や行動で他者に助けを求めるのはとても大切なことで、人が生きていく上で**重要な能力のひとつ**です。自分だけでは決して解決できない問題や状況はこの先もたくさんあります。一人で抱え込もうとせずに、信頼できる人や相談しやすい人(3人ほど思い浮かべてみてください)に話し、自分自身を大切にしたいと思えます。



9・10月の相談日

開室日：毎週水曜日・金曜日 8:30~17:00

第1・3・5 土曜日 8:30~12:15

場所：新館1階 保健室のとなり

9

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 |    |    |    |    |    |

10

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 29 | 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 |    |    |