

スクールカウンセラーだより

翔洋学園高校 スクールカウンセラー

藤原 恭子



夏休みも近づいてきました。猛暑が続いていますが、体調管理に気を付けて過ごしていることと思います。

夏休み中には、日頃なかなか取り組めないこと（趣味への没頭、小旅行、映画鑑賞等）にじっくりと向き合えるチャンスです。生活リズムを整えながら時間や体調の自己管理をして気を付けて過ごしていきましょう。

今回は「助けを求める力」について考えてみたいと思います。夏休み期間中に自分について振り返りながら考えてみる時間をもってみてほしいと思います。

～「助けを求める力」とは～

みなさんは、苦しい悩みを抱えた時や辛い気持ちになったとき、心配事や不安感がある時、どのように対処しているでしょうか？愚痴や本音を言ったり、弱音を吐いたり、頼れる人は身近にいますか？

私たち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を抱えていたりしています。現代社会において、悩みやストレスをもたない人はいないと思います。

そのような時、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。

適切な方法や行動で他者に助けを求めることはとても大切なことです。人が生きていく上で重要な能力の一つです。自分で解決しきれないと感じたときは、一人で抱え込もうとしないで、信頼できる人や相談しやすい人に話しましょう。



頼れる人、相談する人が多い人こそ、自立につながります。自立するということは、依存先（誰か頼れるところ）を増やすこと。他者に頼らないことが「自立すること」ではなく、助けが必要な時、「助けてください」と他者に伝えられることこそが「自立している」ことなのです。

他者に頼る力を身につけることで、自主性、積極性、自己肯定感を高めることが出来るようになります。

悩んだり困ったりした時に、一人で抱え込まないで誰かに話すようにしましょう。もちろんスクールカウンセラーもその中の一人に加えてもらい、一緒に話しながら考えるお手伝いが出来たら何よりです。

～保護者の皆様へ～

お子様の事で気がかりなこと、あるいはご自身の悩みなど、保護者の方からの相談もお受けしています。気軽にご相談ください。

相談を希望される時は、担任の先生かキャンパス長にご連絡ください。皆さんとカウンセラーとの日程調整をしてカウンセリングの期日を決めていきます。お待ちしております。

