

# 江戸川大学保健だより

NO.023 11年08月

江戸川大学 学生相談室 医務室 (C棟)

soudan@edogawa-u.ac.jp

内線 477

## 悩みはひとりで抱え込まない

大学生活では自由で楽しいことも多い反面、忙しくなって疲れたり悩みを抱えることもあります。

「勉強に集中できない」「友達とうまくいかない」「家族と顔を合わせなくなった」…

悩み事ができたとき、あなたはどのように解決していますか？

周囲から社会人としてのふるまいを求められたり、誰かに頼って迷惑をかけてしまうのではと考えて、できる限り自分で解決したいと思う方もいるでしょう。しかし、その悩みは誰かに助けてもらうことでスムーズに解決できるかもしれません。

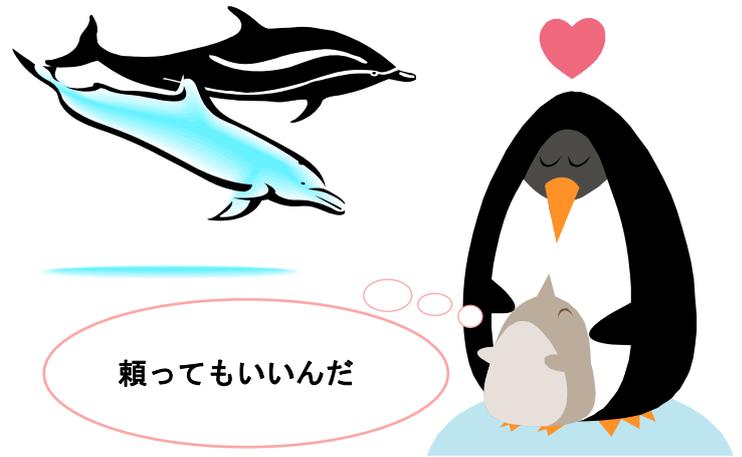
## 誰かに助けを求めること

自分だけでは解決できない問題を解決するために他者に助けを求めることを「援助要請行動」といいます。

援助要請行動は次のプロセスを経て実行されます。まず、問題そのものに気がつかなくてはなりません。そして、すぐに対処する必要があり、自分の力だけでは解決が不可能あるいは難しいと判断された場合に、誰に援助要請を行うかどうかを検討します。

誰かに助けを求めようと決めたら、その相手を選定し、どのような方法で頼むかを決定してから実行されます。しかし、この際に適切な援助者や方法がみつからなければ、問題を放置しストレスにさらされ続けることを結果的に選んでしまう場合もあります。

また、青年期は自立欲求が高まりやすく、大人への援助要請が低くなり、かわりに友人への援助要請が高まります。しかし、友人に対するものと家族にとでは求める援助の内容が異なります。友人へは「課題を手伝ってもらう」「筆記用具を貸してもらう」「一緒にいてくれるように頼む」などちょっとした援助要請行動が多く、家族へは「進路の相談にのってもらう」「お金を借りる」など相談事や経済に関する援助要請行動が多くなっています。



## お互いに相談しやすい環境づくりを

誰かに助けを求める場合、頼れる相手と援助を要請するための適切な方法が必要です。そのためには普段からのコミュニケーションが大切です。

- 必ず いつも一人で抱えがちになっていないか振り返ってみましょう。ちょっとしたことでも、誰かに相談することで気持ちが楽になるかもしれません。
- 必ず ときには友人に気持ちを打ち明けてみましょう。
- 必ず 家族は重要な援助者です。一緒にいる時間がなかなかとれなくなっている人は、普段の何気ないコミュニケーションを大切にしましょう。
- 必ず 誰にも相談できないときや、身近な人では解決できない問題はありませんか？ 相談室などの専門家に相談してみましょう。

報告者：人間心理学科 雨宮千沙都 (H22年度卒)

編集者：人間心理学科 松田 英子

監修者：人間心理学科 高澤 則美

健康に関するご相談、保健便りに関するご質問等がございましたら、C棟相談室までご連絡ください。

soudan@edogawa-u.ac.jp