

京都府立大学 学生相談室

～臨床心理士からのおたより～

このコラムでは、学生相談室に勤務する臨床心理士が日々の中で感じたことや思ったこと、考えていることを発信していきます。少し立ち止まって、休憩がてらお読みいただくと嬉しいです。

No.24

Counselor's Column

「援助希求」

臨床心理士 本間 歩

「援助希求」とは SOS を出すチカラや行動のことです。

援助希求はメンタルヘルスの鍵とも言われ、しんどいなあと感じる状態をより深刻な状態に至ることを防ぐのに有用です。ストレスに曝され、しんどい・つらい状態になると、考えの幅が狭まったり、視野が狭くなると言われています。その意味でも、他の人に話をきいてもらい自分の状態に気付いたり、専門家からの支援を受けることは、自分で自分にしてあげられることのひとつです。

でも、自分のことをひとに話すのはとても勇気のいることですよね。しんどい・つらい状態にいるひとへの支援という文脈で、この援助希求の乏しさが挙げられることがありますが、SOS を出しにくくなったのにはきっと理由があるのだと思います。話しを聞いてもらいにくい環境だった、自分の存在を認められにくかった、言ってみただけど聞いてもらえなかった…などなど。

SOS を出してもいいんだよとメッセージを送る一方で、SOS を出しにくくなっているその人の在り方の背景に目を向け、受けとるチカラを伸ばすことも、我々相談室を含めた受け取る側が忘れてはならない大切なことです。

夏休みに入りました。大学がある間は繋がっていたもの・こと・ひとも、休みに入ると減っているかも知れません。

しんどいなあ、つらいなあというとき府立大学には学生相談室があります。夏休み中もあいております。緊急事態宣言下で制約の多い中でのカウンセリングとなりますが、「こんなことでもいいのかな」と思うようなことでも気軽に（と言っても申し込みには勇気がいりますよね）利用してください。お待ちしております。