

# カウンセリング室だより

R2年9月 Vol.5

「意味づけしだいで日常は輝く」

カウンセラー 小林 里華

皆さんが今、行きたい場所はどこですか。GoToトラベルキャンペーンが始まったものの、全国的にコロナ感染者が増えている現状では、遠出することをためらってしまいますよね。皆さんの中には、「県外の地元に帰りたくても帰れない」という人もいるかもしれません。

地元といえば、私は幼少期に東北に住んでいたのので、夏の東北が大好きです。おいしい海の幸と山の幸、森の中の土の香り、川のせせらぎ、色鮮やかな夕焼け、ひんやりと涼しい夜風。子どもの頃は、五感でめいっぱい自然を感じながら遊んでいたのを覚えています。小学校高学年になって、親の仕事の都合で遠い福岡へ引っ越すことになった時はショックでした。今となっては、福岡も住み心地が良い場所で気に入っていますが、やはり東北は自分にとって特別な場所です。例えば、地元の親戚や友人からしたらなんてことのない街の様子や車窓からの眺めでさえ、懐かしさや新鮮さを感じて心があたたまります。

最近、ある知人が、「コロナのせいで非日常が味わえないからストレスがたまる」と言っていました。たしかに仕事や家事を淡々とこなす日々で、パーっと大勢で飲みに行ったり、イベントに参加してはしゃいだり、家族をつれて旅行したりすることもできない。たとえ大きなストレスがなくても、空虚でにぶい何かが少しずつ蓄積する感じを共感しました。私は、どうしたら気持ち軽くなるのかを知人と一緒に考えました。そこで、故郷に帰った時の自分の感覚と地元の人の感覚の違いを思い出したのです。たとえ同じ場所でも、感じる人、つまりバックグラウンドや意味づけしだいで、つまらなくも特別にもなり得るということです。それからは、「もしかしたらここも誰かの特別な場所なのかもしれない」と思いながら、日常の中の非日常を意識して生活しています。すると、それまで気にとめなかった道端の草花や生き物の声に気づいたり、毎日見るマンションからの眺めが新鮮に感じられたりするようになりました。

最近、マイクロツーリズムも流行ってきているようですが、日常でも時にはスマホから目を離して、身近な景色や人々に目を向けてみませんか。意味づけしだいで、「今いる場所も今ある生活も捨てたもんじゃないな」と思えるかもしれません。



※近所の公園の写真です。

## 第2回

# カウンセリング Q&A

※第1回はこちらから ◆Vol.4 カウンセリング Q&A (2020.8) 



話したくないことも話さないといけないの？

その必要はありません。  
あなたのペースで、話してもよいと思ったことを話されてみて下さい。



話したことって他の人に知られるの？

いいえ。話されたことは外部に漏れることはありません。ただし、自傷他害の可能性のある場合や、法令等で開示を求められた場合は例外です。その場合も可能な限り、来室された方と一緒に検討していきます。



相談したい時はどうしたらいいの？

基本的には保健センターのHPから事前予約をお願いしています。急を要する場合は、その旨を申し込み時にお伝え下さい。可能な限り対応致します。



# 特集 受援力を身につけよう！ 第1回

## ①受援力とは？

- ・「助けて！」と言える力
- ・他者のサポートを気持ちよく受け取ることが出来る力

HELP!



## ②あなたは頼り上手？



頼るのが苦手なA君

「迷惑をかける」、「負担になる」  
「出来ないやつだと思われる」  
「自分よりも大変な人はいる」etc…

頼るのが得意なBさん



「あなたを信頼してるから頼りたい」  
「私にも手伝えることがあったら言ってね」  
「助けてくれてありがとう」etc…

## ③人を頼ることのメリット～お互いHAPPYに～

### 頼る人

- ①ストレス減
- ②心身ともに健康的に
- ③心地よい人間関係を築ける
- ④自己肯定感UP  
「受け入れてもらえた！」

### 頼られる人

- ①自己肯定感UP  
「人の役に立てた」
- ②承認欲求が満たされる
- ③心身ともに健康的に
- ④心地よい人間関係を築ける

参考・引用文献

吉田穂波 (2018). 「つらいのに頼れない」が消える本—受援力を身につける—あさ出版

【相談窓口(九州工業大学 保健センターカウンセリング室)】  
～カウンセリングWeb 予約のご案内～

<https://hoken.jimu.kyutech.ac.jp/yoyaku/>

※現在、カウンセリングは新型コロナの感染防止のため、遠隔(電話、Zoom)での面談を主に行っています。

また、何か困ったことがあればメールや電話などでも連絡可能です。  
保健センターでは専用の連絡先を設置しています。

【戸畑】Tel：093-884-3065 E-mail：[hok-hoken@jimu.kyutech.ac.jp](mailto:hok-hoken@jimu.kyutech.ac.jp)

【飯塚】Tel：0948-29-7513 E-mail：[hok-jhohoken@jimu.kyutech.ac.jp](mailto:hok-jhohoken@jimu.kyutech.ac.jp)

【若松】Tel：093-695-6017 E-mail：[hok-sehoken@jimu.kyutech.ac.jp](mailto:hok-sehoken@jimu.kyutech.ac.jp)

### カウンセラーのスケジュール

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池	菊池	水内	山口	小林
飯塚	山口 (AM)	山口	津島	菊池	山口
若松	—	—	山口	—	菊池

### カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
7月	63	60	28	151
8月	50	52	45	147

### 編集後記

「受援力」という言葉は、2011年の東日本大震災後から注目され始めた言葉です。  
心理学でも、「援助要請」や「被援助志向」などのキーワードがあります。

年を重ねていく程、人に頼るって本当に難しいことだと感じます。人はみんな、赤ちゃんの時はあんなに頻りに泣いて助けを求めてきた経験があるのに、なんでなんでしょうね。大学生の皆さんに、社会人になる前に是非身につけておいてほしい「受援力」。一緒に勉強して、実践していきましょう。(Y)