

カウンセリング室だより

R2年10月 Vol.6



「居場所アップデート」

カウンセラー 山口 駿範

「テーマは自由」というお題に対して、何について書こうかと思いを巡らせていると、どうしても今は新型コロナウイルスのことが頭から離れないことに気づきます。

もし自分が今大学生だったらどうだったろう。意外と楽しんでたかもしれないし、先のことと考えられなくなって塞ぎ込んでいたかもしれない。正直、楽しめている自信はないです。

テレビをつけると連日のように新型コロナウイルスに関する情報が報道されています。「With コロナ」「新しい生活様式」という言葉を聞くことにも慣れました。そんな中、そこまで前向きに考えられない自分があります。「新型コロナウイルスが恨めしいことこの上ない」というのが本音です。やっぱり好きなアーティストのライブや夏フェスに行きたいし、友人や家族と飲みにも行きたい。飲む以前に、自由に会うことすら出来なくなってしまった。カウンセリングでも、皆さんと対面で話したい。どうやら自分が好きなことは「不要不急」で「3密」なものばかりだったようです。

自由で Peaceful な空気が漂っているライブやフェス、気心の知れた人達と、他愛のない馬鹿話や昔話で盛り上がる飲み会。急かされることもなく、拒否されることもなく、ただそこにいるだけで自然体の自分が受け入れられているような空気感がある場所。きっとそういうところが安心出来る居場所なのでしょう。そう考えると、コロナ禍という災いは、新型コロナウイルス自体との付き合いだけでなく、自分の居場所を新たに作り上げていくことを僕に要請しているようです。そのためには、自分の価値観や先入観を見直したり、アップデートすることも必要になるでしょう。なんと大変な作業！本当に新型コロナウイルスは厚かましいやつですね。困ったものです。ただ、その作業を進めていくと、これまでとは違う景色が見えてくるんだと思います。身近な人とちょっとした挨拶や笑顔を交わすことで、安心出来る自分が既にいます。

皆さんは新型コロナウイルスからどんなことを要請されていますか？変化に順応するペースは人それぞれ。無理せず、自分のペースで、タフな時代を共に生き抜いていきましょうね。



特集 受援力を身につけよう！ 第2回

あなたの受援力スコアは？

	いつも	時々	場合による	めったに当てはまらない	全く当てはまらない
自分が相当困った時でない人に頼めない	1	2	3	4	5
人に頼むときは「すみません」と言うのが口癖	1	2	3	4	5
人に頼むのは、相手に自信を持たせ、相手を喜ばせることになると思う	5	4	3	2	1
誰かにお願いするときは笑顔で「ありがとう」と言える	5	4	3	2	1
困ったときはまず「自分でできないのは恥ずかしい」と思う	1	2	3	4	5
誰かに相談するときはいつも「迷惑をかけて申し訳ない」と思う	1	2	3	4	5
自分一人でなんとかできないなんて、情けないと思う	1	2	3	4	5
人を頼ることは相手への信頼の表れだと思う	5	4	3	2	1
助けてもらったときは大喜びで感謝の気持ちを口にする	5	4	3	2	1
自分一人でできなくても、人の力を借りることで達成できるほうが良いと思う	5	4	3	2	1

合計点

あなたの受援力スコアは何点になりましたか？

10点～20点

- ・人の気持ちにとっても敏感で優しく、人に頼るのが苦手かもしれません。
- ・「私なんかのために・・・」と、人に迷惑をかけることを嫌うタイプではないですか？人から助けられることに抵抗を感じるタイプかもしれません。

21点～40点

- ・人に頼れないわけではないけれど、置かれた立場や相手によっては、頼ることが難しいと感じることがあるのではないのでしょうか？

41点～50点

- ・きっと、普段の生活でも意識しなくとも人に頼ることを実践しているのではないのでしょうか？
- ・今の調子で受援力を発揮して、周りの皆さんのお手本になって下さい！

自分の受援力スコアは何点でしたか？

今、人に頼るのが苦手な人も、幼い頃はたくさん泣いて受援力を発揮できていたはず！
そう、実は受援力は皆さんが本来持っている力なんです。

今人に頼ることが苦手なあなた、まずは人に頼ることに対する固定観念や先入観などについて、一緒に振り返っていきませんか？
次号は、人に頼れない要因と、人に頼れるようになるための考え方について、一緒に勉強していきましょう。



参考・引用文献

吉田穂波 (2018) . 「つらいのに頼れない」が消える本一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/>

※カウンセリングは、遠隔（電話、Zoom）での相談に加え、対面での相談も再開します。予約の際に、相談方法をお選びください。

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

【飯塚】 Tel : 0948-29-7513 E-mail : hok-jhohoken@jimu.kyutech.ac.jp

【若松】 Tel : 093-695-6017 E-mail : 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
8月	50	52	45	147
9月	87	78	53	218

編集後記

早いもので第3Qが始まりましたね。日中はまだ暑いですが、秋が到来してきたようです。「読書の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」etc…。皆さんの「〇〇」の秋には何が入りますか？ そんな自分は「食欲の秋」といきたいところですが、そろそろ健康診断があるようですので、少し悪あがきしようと思っています（泣）。

朝晩は冷え込む日も出てきました。体調にはくれぐれもお気を付けくださいね（Y）

