

カウンセラーだよ！

12月



令和2年12月

豊田高等専門学校のみなさん、保護者のみなさま、こんにちは。学生相談員の都築です。

もう早いもので今年も残り少なくなりました。年末年始は、クリスマス、大晦日、お正月と行事が多く、人と会う機会が多くなるかもしれませんね。人とのつながりは、心の健康と大きな関連があります。今回は、人とのつながりが心の健康に及ぼす影響について少しお話します。

みなさんは、**ソーシャルサポート**という言葉を知っていますか？**社会的支援**と訳されますが、周囲の人からの支援のことです。

困難なことがあっても、相談できる先生や先輩がいて、適切なアドバイスをくれたり話を聴いてくれたりすれば、あるいは、困難さを理解してくれる友人や家族がいれば、その人の**ストレス反応は軽減**されます。多くの調査研究では、ソーシャルサポートは、ストレス反応を軽減したり、病気の発生を抑えたりする緩衝要因として取り扱われています。つまり、ソーシャルサポートによって**ストレス耐性(ストレスに耐える力)が高まる**のです。逆に、周囲の人のサポートがなく、孤立した状況では、同じ程度のストレスに直面しても、ストレス反応は強くなり、病気の発症が増えることが知られています。

<ソーシャルサポートのタイプ>

みなさんの周りにはどのタイプのソーシャルサポートが多いですか？サポートの種類としては、次の5タイプが挙げられます。

- ①情緒的サポート・・・相手からの共感・愛情を自覚できるサポート
- ②評価的サポート・・・適切な評価を受ける、称賛されることなどで得られるサポート
- ③親交的サポート・・・一緒におしゃべりしたり食事をしたりするなど得られるサポート
- ④手段的サポート・・・金銭の援助、手伝いなどの直接的、実際のサポート

⑤情報的サポート・・・問題解決に有用な情報・知識の提供を受けるなどのサポート

大きく分けて、①～③は情緒的サポート、④、⑤は手段的サポートと言います。

もし、あなたのソーシャルサポートが多く、困ったときに支援してくれる人がたくさんいらっしゃるのでしたら、とても安心ですね。たとえソーシャルサポートが少なくても、特に困ったことがなければ、他の方法でストレスを解消できていると思いますのでOKです。ただ、ソーシャルサポートが少なく、ストレスを一人で抱えこんでしまうことが多い場合は、少しソーシャルサポートを増やした方がいいでしょう。

保健室スタッフ（保健師、看護師、スクールカウンセラー）が、みなさんの学校生活のソーシャルサポートになりますので、お気軽に相談してくださいね。

<学生相談室>

- ・クラスメート、友人、先生、家族などとの対人関係、
- ・不安になりやすい、落ち込みやすい、イライラしやすいなど自分の性格のこと、
- ・学校に行きたくない、勉強にやる気が起きないなど、

困ったこと、悩んでいることがありましたら、どんなことでもけっこうです。相談に来てください。

話すことが苦手な人でも、動作法、自律訓練法、箱庭療法、コラージュ療法という、言葉をあまり使わない方法がありますので安心してください。

保護者の方でも、お子さまへの接し方、対応の仕方などで悩んでいらっしゃる場合、ぜひ相談に来てください。一緒に、どうしていったらいいか考えていきます。

病気と同じように、悩みは早めに対処した方が、早く解消できます。困ったなと思ったら、できるだけ早く保健室に来てください。ご予約は保健室に来室するか、下記に連絡してください。

メールの場合、件名を「学生相談」としていただくと、わかりやすいです。

電話：0565-36-5844（保健室） メール：soudan@toyota-ct.ac.jp

カウンセラー：伊藤（男性）：月～木（金） 都築（女性）：金

相談時間：10時半～17時 相談場所：保健室の相談室、2階の相談室