

# カウンセラーだよ！ 6月



みなさんは、「**援助要請(援助要求)スキル**」という言葉を知っていますか？うまくできない場面や難しい場面に直面した時に、それを他者に言葉で伝えて援助を求めるスキルのことです。援助を求める言葉には、次のような言葉があります。

「この問題がよくわからないので教えてください」

「聞き逃してしまったので、もう一度教えてください」

「相談したいので、時間を作ってください」など。

援助を求めることができれば、その場を乗り切ったり、課題を達成したりする可能性が広がります。

援助要請スキルが低いと、わからない所が積み残ってその科目が全くわからなくなってしまうたり、ストレスがたまって限界まで我慢して学校を休みがちになったり、わからないところを聞けなくて仕事が全く進まず結果的に周りの人に迷惑をかけてしまったり、といったことが起こる可能性があります。

一人で抱え込まず、普段より不安になったり落ち込んだりイライラしたら、早めにカウンセラーに相談してください。相談することは、決して悪いことでも恥ずかしいことではありません。

学生相談では**メール相談**を受け付けております。こんなことを相談したらダメなんじゃないかと思わず、気軽に利用してください。メール相談から対面相談に切り替えることもできます。

メール相談をするときは以下のことに注意してください。

- ① 相談者からのメール送信は24時間いつでもできますが、返信は平日10時30分～17時の間になります。
- ② メール返信にすぐに対応できない場合がありますので、ご了承ください。  
※2週間以内に返信できない場合は、その旨、ご連絡いたします。
- ③メール送信は学校用の個人アドレスから行ってください。保護者の方はご自分のアドレスからでけっこうです。
- ④メール相談のやり取りの内容は、他の人に話さないでください。
- ⑤件名に「**メール相談希望**」と書いてください。
- ⑥原則として、返信は、相談者1人に対して担当カウンセラー1人が一貫して相談に応じます。

<申し込み先> 0565-36-5844      メール：[soudan@toyota-ct.ac.jp](mailto:soudan@toyota-ct.ac.jp)

<カウンセラー> 月～木 伊藤      金 都築      10時半～17時