

豊田高専 カウンセラーだより

10月号



WE ALL WANT TO HELP ONE ANOTHER. HUMAN BEINGS ARE LIKE THAT. WE WANT TO LIVE BY EACH OTHER'S HAPPINESS, NOT BY EACH OTHER'S MISERY. CHARLIE CHAPLIN

今年度もいよいよ折り返し。新しい環境や人間関係に慣れてきて、お互いの距離感を掴みつつある頃ではないでしょうか。慣れた関係性の中では、お互いに助け合うことも増えていくことと思います。今回は身近な立場の人同士で支え合うことについてまとめてみました。

知って
いますか？

ピアサポート



仲間同士で支え合う

Peer = 仲間、Support = 支える を意味しますが、もともとはアメリカで非行防止プログラムや精神保健福祉の観点から広まった仕組みといわれています。近年の日本では、同じ障害や難病を抱える人同士や、子育て世代のグループ、学生同士の支え合い活動として等広く取り入れられています。仲間同士でより過ごしやすい環境を作り維持していくための活動全般が「ピアサポート」なのです。

本校では「ピアサポート部門」が2023年度より発足、さまざまな活動を支えることで学生生活の充実を図っています。

★ピアサポートの基本 友だちから相談されたら...

親しい友だちになら、悩みを相談してみようと思えること、ありますよね。あなたも友だちから悩みを打ち明けられることがあるかもしれません。そんな時は・・・

- | | |
|-----------------|------------------------|
| ① 気遣いの声掛け | 「元気がないみたいだね」 |
| ② 気持ちを受け止める | 「辛いことがあったんだね」 |
| ③ 答えに幅を持たせやすい質問 | 「話せそうなことがあったら聞かせてくれる？」 |
| ④ 自分の気持ちを伝える | 「私はあなたのことが心配だな」 |
| ⑤ 適切な支援者につなぐ | 「〇〇にも相談してみない？」 |

といった点を意識して話をしてみてください。これができれば、あなたも「ピアサポーター」といえるでしょう。

こうした対応は、安心できる人間関係づくりに役立つでしょう。そしてそれは学習環境の充実にも欠かせないことを忘れないでください。

豊田工業高等専門学校 < 学生相談室 >

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

カウンセラー：原賀学 (月～木)、都築有紀子 (水・金)

相談時間：12時30分～17時30分 【予約は保健室または上記メールへ】

※月曜のみ9時～17時30分

相談場所：福利厚生会館1階保健室の相談室、2階の相談室

豊田高専 学生サポート室



●外部相談窓口●KOSENこころとからだの学外相談室

平日15時～24時、電話・オンラインカウンセリング (50分、最大5回まで無料)

高専機構では、学生や保護者の皆さんが相談しやすくなるよう、外部相談窓口の設置もしています。抱える悩みの内容に合わせて、話しやすいところで相談してみてください。

(←予約フォーム)