

# 援助（サポート）を求める力をもとう

山梨大学 学生サポートセンター カウンセリング・サポート室

## 1. 困難や悩み、苦しみをもつのは当然なこと

人は誰でも、うまくできなくて困ったり、どうしていいかわからなくて苦しんだり、つらい思いをしたりすることがあります。それは、恥ずかしいことではなく、当然なことなのです。

## 2. 援助（サポート）を求めることは大切なこと

何か困ったことや、苦しいこと、つらいことが生じた時、自分の周りにいる人に援助（サポート）を求めることができるということは、とても大切なことです。

## 3. 援助（サポート）を求めることは恥ずかしいことではない

援助（サポート）を求めることは恥ずかしいことではありません。援助（サポート）を求めないで、「できないことを、そのままにしておく」「苦しさにとらわれて動けなくなってしまう」ことの方が問題なのです。

## 4. 援助（サポート）を求めることで、成長が促進される

援助（サポート）を求めることは、「自分をわかってもらえる」「他の人の考え方や知恵を学ぶ」チャンスなのです。新たな、そして豊かな人間関係を築くチャンスです。

## 5. 援助（サポート）を求めないと、不安や苦しみ、つらさなどが膨らむ

困ったことや苦しいことがあるのに、援助（サポート）を求めないと、そのことが段々と大きなものとなったり、そのことにとらわれて今までできていたこともできなくなってしまうことがあります。課題が大きくなってしまわないうちに援助（サポート）を求めるようにしましょう。

## 6. 援助（サポート）を求めた相手も成長する

援助（サポート）を求めて成長するのは、あなただけではありません。相談を受けた相手も他者を理解し、その課題解決のための方法を考えることで、新しい生き方のヒントを得ることができるのです。また、他者を思いやることを育むことになるのです。

