

# 明和中 相談室だより



令和4年3月7日  
中野区立明和中学校  
スクールカウンセラー 高橋

明和中学校の皆さん、こんにちは。スクールカウンセラーの高橋です。

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。皆さんはこれから、それぞれ違う道を進んで行くことになりませんが、それぞれの道を自分らしく一歩ずつ進んで行けますよう、心よりお祈りしています。

1年生、2年生の皆さんは、もうすぐ進級です。コロナ禍で残念なこともあったとは思いますが、来年度も、柔軟に、自分なりにたくさんのことが学べる年になるよう願っています。

さて、今回は【**援助希求力**】についてご紹介させていただきます。

## 援助希求力(えんじょききゅう りょく)とは？

現在は、動画配信サイトなどで、様々な海外ドラマや映画を観ることができます。

そんな海外ドラマや映画の中には、【FBI 連邦捜査官】や【レスキュー隊員】など、高い専門性をもつ人々が、気軽にカウンセラーに相談をするシーンが出てきます。皆さんは目にしたことはありますか？

欧米では、悩みを一人で抱えるのではなく、専門家などの他者に相談できる人のことを【問題対処能力がある人】と捉え、自立した【大人】だと評価されます。

このように、困ったことやつらいことなどがある時に、自分以外の他者(家族・友人・先輩・先生・養護教諭・カウンセラー・医者など)に助けを求めたり、相談したりする能力のことを【援助希求力】といいます。

つまり、援助希求力とは、他者に助けを求める力のことです。

☆援助希求力を発揮するためには、  
自分の心と向き合い、

- ① 自分の気持ちを観察する力
- ② 自分の気持ちを言葉にする力
- ③ そして、他人を信じる力  
が必要です。

「なぜか分からないけどモヤモヤ・イライラする」でもいいのです。

親に迷惑かけるのは申し訳ないな…と思う人は養護教諭やカウンセラーなど専門家をうまく利用してくださいね。

他人を信じられない人には、  
そうなった理由があります。  
あなたは悪くない。あなたの話を真剣に聴いてくれる他の人を探してみてください。  
カウンセラーもいますからね。

みんな、誰かの助けがいる。

援助希求力は、問題対処力の1つ。生きていく上で重要な能力です。

### 3年生の皆さん

これからあなたが会う大人の中で、相談してもいいと思える人を見つけて、援助希求力を発揮してみてください。進学する学校の養護教諭やカウンセラーがどんな人なのか、一度会いに行ってみるのでもいいかもしれません。助けを求めることは悪いことではない、大人の証拠だと覚えておいてくださいね。

### 1年生、2年生の皆さん

4月、クラスや担任の先生が変わり環境が変化すれば、不安なことや困ったことが起こって当然です。あなたも【**FBI 連邦捜査官**】になったつもりで、ぜひ、援助希求力を発揮してみてください。