

相談上手な自分になろう

高等支援学校桃花台学園
相談支援部だより NO.3
令和7年3月

相談支援部だよりNO.3は、「相談」についてです。
精神科医の本田秀夫先生は、著書の中で、

「自立とは、できることを自分で判断して実践し、
できないと思って困ったときには誰かに援助を求めること」

と述べています。ということは、相談上手になることこそが、「自立」への近道ということになるのではないのでしょうか。

「愚痴」と「相談」の違い

日々の生活の中で、家族や友だち、先生などに対して「愚痴」をこぼしたり「相談」をしたりすることがあります。しかし、この二つの言葉の意味や目的は実は大きく異なります。それを理解していないと、上手な相談ができず、感情にまかせて愚痴を言うだけになり、逆に悩みが大きくなってしまいます。

愚痴：感情の発散が目的で、不満やストレス、イヤなことをつぶやくこと
相談：自分が悩んでいることや問題を他の人に話し、アドバイスや解決策を求めること

相談の5つのステップを知って相談スキルをみがこう

- ステップ1：立ち止まる⇒悩みが発生したら、すぐに誰かれかまわず相談するのではなく、まずは落ち着いて冷静になることが大事です。
- ステップ2：書き出す⇒いま何に悩んでいるのかを文字にして書き出します。
- ステップ3：分類⇒解決が難しいか、そうでもないのか、自分に強くかかわるものか、それほどでもないか、相談で得たい結果は何かなど、悩みの種類を考えます。
- ステップ4：相談相手を決める⇒だれに相談するのが一番良いのか相談相手をイメージします。
- ステップ5：相談⇒相談するときのコツは、感情ではなく、悩んでいる事柄を先に伝えることです。

*参考文献：神戸正博著『「うまく相談できない自分」にサヨナラする本』

まとめ

相談上手になって人生を楽しく過ごしてほしい

私たちは、日々いろいろなことで悩みますが、解決が難しそうな悩みほど、否定されて傷ついたり、自分の評価が悪くなったりしたらどうしようと相談することをためらってしまいがちです。しかし、相談するタイミングを逃して悩みを放置すると悩みは深刻化します。日ごろから自分だけで解決せず人に意見を聞いたり、自分のいいところ探しをしたりして、相談フットワークを軽くしておくことが大切です。そして、相談できる人が限られていると、すべてをそこに依存し、つい感情を聞いてもらうことを優先してしまいがちです。感情は家族や友人にこぼし、悩みの解決は専門家に相談するなど、頼れる人や場所が複数あることも大切です。3月は卒業の時期ですが、社会に出ても、できることを自分で判断して実践し、難しいと思ったことは周りに頼り相談しながら、自立した楽しい人生を送ってほしいと願っています。

文責：相談支援部主任・小野寺美絵