



## 相談力UPのための

# タイプ別処方箋



### A「自分のことは自分で何とかしたい」タイプ→

主体的に解決しようとしているので、この先の展開に期待大。ただ、独りよがりになりがちで、問題の理解度によっては、行き詰ったり解決に時間がかかったりも。人に相談すると、自分の考えを整理し、視点を客観化・多様化することになるので、進展がより早い。自分だけでは到達しえない地点に行ける可能性も。人に相談しても、選択は自分でしていこう！

### B「わざわざ相談するのは面倒」タイプ→

相談にハードルの高さを感じたり、言葉にするのが苦手なタイプかも。相談は物事が行き詰まる前に気軽にした方が、打てる手立ては多く、解決も簡単。（「早めに相談」は社会人の鉄則。）自分の考えを自分の言葉で伝えるのは難しいけれど、それができれば解決へ前進。人に伝えることは練習で上手になるよ！

### C「相手に迷惑や心配をかけるのでは」タイプ→

自分のことより周りの反応を気にしてしまうタイプ。でも、周りの人もあなたの状況改善を望み、心配していることが多いのでは。早めに周りを巻き込み、他者や場の力も引き出せるとベスト。一人でできることは多くない。人を信じ、頼ることができるのも大事！



あとは、『誰に』、『どのタイミングで相談するか』ですね。  
相談室にもお気軽にどうぞ！



保健センター **相談室**

TEL 0467-54-3818(直通)  
月～金 9:30-16:30 予約制

★予約専用アドレス開設しました  
[s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp](mailto:s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp)

