

## 人に助けを求めることのできる大人になろう

試験、単位の取得数、卒論、資格試験の勉強…年度末の大学生はストレスMAX! 自分一人では解決できない悩みに直面した時、あなたは誰かに助けを求めることができますか?

### ★ こんな思い込み、ありませんか？

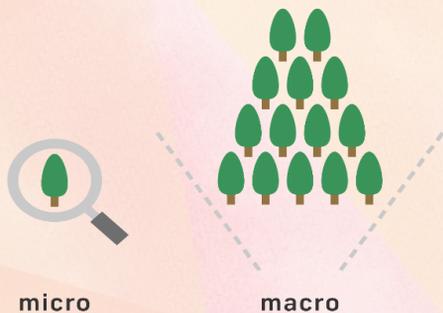
- ◆ 助けを求めたら、他人に迷惑がかかる
- ◆ 助けを求めても、どうせ役に立たない
- ◆ 自分の悩みは誰にも理解されない
- ◆ 自分には人に助けてもらうほどの価値はない
- ◆ 人に助けてもらうのは、弱い人間がすることだ



➡ これらはすべて「認知のゆがみ」です

### ★ 一人で考え込むと、視野が狭くなる!

「~するしかない!」という思い込みが強くなり、他の解決方法が考えられなくなる。



### ★ こんな人は要注意

- ◆ 真面目で完璧主義
- ◆ 自立心(自律心)が強い
- ◆ 自己肯定感が低い
- ◆ もともとコミュニケーションが苦手



## ★ 助けを求めることは、社会で必要なスキルです ★

自分の弱さを受け入れられるのは心が成熟している証拠! 辛い時は周りの人や相談室カウンセラーに話してみよう。新しい視点から得るきっかけになるかも。

## \* 相談室は春休みも開室しています \*

電話やオンラインでの相談もOK!お気軽にお問い合わせください



湘南キャンパス  
相談室

月~金 9:30~16:00

☎ 0467-54-3818

✉ s-soudan@stf.bunkyo.ac.jp

