

学生相談室だより

サポートすること・されること

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます！学生相談室は、学生生活について悩んだ時や、話を聞いてもらいたくなった時に相談できる場所です。カウンセラーとして、皆さんの学生生活を側面からサポートできればと思っています。さて、「サポート」が学生相談室の役割ですが、サポートしたり、されたりするのは特別なことではなく、日常の中で私たちは色々なサポートに触れながら生活しているのではないのでしょうか。特に、新しい環境に身を置いた時に、サポートが必要な時もあると思います。また、困っている人を見つけて、手を差し伸べてあげたいけれども、どのようにサポートをすればよいか悩むこともあるかと思います。

○サポートの種類

サポートはその機能で以下の3つに分類することができます。

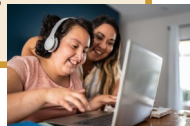
道具的サポート

必要なものを貸し与えたり、直接力を貸すといった、実地的なサポート。



情報的サポート

当人が自分で問題解決にあたることができるよう、必要な情報や知識を提供するサポート。



情緒的サポート

励ましたり、愚痴を聴いたり、相談役になったりなど、情緒面でのサポート。



例えば、大学生活に馴染むことができず、悩んでいる学生がいたとします。「友達はなかなかできないし、大学の授業スタイルにも慣れておらずついていくのが大変で、レポート作成の仕方わからない、文献検索の仕方わからない、大学生活がしんどくなってきた…」こんな様子の学生に対しては、どのようなサポートが考えられるでしょうか。

道具的サポート例： 文献検索の仕方を教える、一緒に図書館に行って資料探しを手伝う、レポートのアイデア出しを手伝う

情報的サポート例： SPACeでレポートについて相談できると教える、学生相談室でカウンセラーに相談できると教える、学内の友達作りになりそうなイベントを紹介する

情緒的サポート例： うまく馴染めないしんどい気持ちに寄り添い、話を聴く



サポートをする側としては、自分にどのようなサポートができそうか考えつつ、相手が何を望んでいるのか聞き出せると良いでしょう。反対に、サポートを受ける側としては、自分がどのようなサポートが欲しいのかを伝えることも大事でしょう。問題が複雑だったり、混乱していてどうしたらいいかわからない！といった場合には、学生相談室に足を運んで、カウンセラーと話すことで一緒に問題を整理することもできます。

近年のサポートに関する研究では、**実際のサポートの有無は関係なく、相手が自分を思いやり、支援的に反応してくれる、という受け手側の知覚(知覚されたサポート)**のほうが、サポートの効果が安定的という知見が得られています。つまり、いざという時に支えてもらえるだろう、と思える人間関係の形成や、そう感じられる組織風土作りが重要とのことです。学生相談室も、学生さんたちにとって、「何かあったらフラッと来て助けてもらえる場所、安心できる場所」として在りたいと思いますので、どうぞお気軽にいらしてくださいね。

学生相談室 後藤ななみ

参考文献

今城志保(2019)「先行研究からみるソーシャル・サポートの効用」 <https://www.recruit-ms.co.jp/issue/feature/0000000767/> (2025年3月6日閲覧)

2025年4月 開室カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 ○	2 ○	3 ○	4 ○	5 ×
6 ×	7 ○	8 ○	9 ○	10 ○	11 ○	12 ×
13 ×	14 ○	15 ○	16 ○	17 ○	18 ○	19 ×
20 ×	21 ○	22 ○	23 ○	24 ○	25 ○	26 ×
27 ×	28 ○	29 ×	30 ○			

::::開室日時::::

月～金 10:00～11:30 / 12:30～16:30

※4/29（火）は祝日のため閉室

※開室日は変更になる可能性があります。最新の情報はこちらの開室カレンダーを更新しますので、ご確認ください。

予約方法

○来室による予約:開室時間帯にご来室ください

○電話による予約:042-691-8226(開室時間帯に)

○メールによる予約: gakusou@soka.ac.jpに以下の内容を送信してください。折り返し電話にて日時を調整します。メールによる日程調整を希望する場合は、メール希望の旨、記載して下さい。

件名「相談予約」

①氏名 ②学籍番号 ③電話番号 ④希望日時 ⑤相談内容

※メールでの相談は行っておりません。新規相談の申し込み、継続相談の方の日程変更、キャンセルの連絡のみ受け付けています。また、メールの返信は開室時間帯のみ行います。お急ぎの方は電話による予約をお勧めします。

※gakusou@soka.ac.jpからのメールを受信できるように設定しておいてください。翌開室日を過ぎても返信がない場合は、正しく送受信できていない場合があります。

○新規専用フォームによる新規相談申込: <https://forms.gle/2e4vL1v1VEVK9hfr8>

初めてのの方は上記アドレスより新規相談の申込をすることができます。