

相談することの意味 カウンセリングにはこんな効果があります！

カウンセリングは、困っている時だけでなく心をより豊かにするためにも利用できます。ぜひ気軽に利用してください。

心が安定する

話（自分）を理解してもらうことで孤独感や不安感から救われる

自己肯定感*の向上

*自分はこれで良いと思える気持ち
別の観点・考え・見方を
得ることが出来る

気持ちが晴れる

話を聞いてもらうことで、こころの浄化が出来る



問題を解決する力の向上

話すことによって、問題点が整理できたり、気づき（洞察）を得られる

実生活の問題が改善する

悩みが軽減されたり、必要な情報を得ることが出来る

新学期は新しい出来事が多く、不安や心配を抱える機会も多いかもしれません。そのような状態を**1人で抱え込んで我慢しすぎるのは危険です。勇気を出して信頼できる人に相談してみましょう。**

トピックス 『人を信頼するとは』

心理学の中で『信頼』はとても重要な意味があり、相互に相手を信頼し合っている状態をラポールと言います。心理学に限らず、信頼のある環境や関係は、物事を円滑に進展させ、人の心を穏やかに豊かにします。日常生活の中で、信頼と信用はほぼ同義語として使用されていますが、厳密には信頼と信用は以下のように区別されます。

信頼：人柄や考え方、立ち振る舞いなど、その人自身を評価し未来に期待すること

信用：過去の行動（実績や成果）を評価すること

相手を信じる・認めるのは同じですが、信用が過去の社会的評価に重きを置いているのに対して、信頼は自分が良いと考えている事（内的基準）を重視しています。

自分の大切にしたい価値観や考え方を時々問い直す姿勢は、信頼関係を築く上で大切な事かもしれません。



*** カウンセリング利用方法は、保健室隣の学生支援室に掲示してあります。
個人でもお友達とでも、気軽に足を運んでください。* 守秘義務厳守**