

# 12月 学生相談室だより

2025.12.22



## 【サポーターを考えよう】

2025年も、もうすぐ終わりますね。今年1年振り返ってみて、良いこともあれば、悪いこともあったかと思います。悪いことがあって気持ちが落ち込んでしまった時でも、**あなたの周りには、あなたを支え、守り、助けてくれる「サポーター」がいます。**そのことに気づけば、不安やさびしい気持ちがやわらぎます。心が強くなって、勇気が湧いてきます。

悩みや問題が解決できず、不安やストレスを抱えて、一人ではどうしようもなくなったら、自分の周りにいる、「サポーター」に頼ってみてはいかがでしょうか。

今回は、あなたの「サポーター」になりえる人たちを紹介いたします。



### 家族

食事といった家事をしてくれたり、褒めたり、叱ってくれたりする人。働いて生活のための収入を得ている人。

ケンカもするけど、たくさん遊ぶ兄弟姉妹。家族こそ、あなたのもっとも身近なサポーターです。



### 身の回りの大人

大学の教職員は、家族以外で、身近になる大人です。指導教員、授業担当の先生、医務室、学生相談室など。

大学以外でも、近所の人やバイトの先輩など、家族とは違う立場でサポートしてくれます。



### 友達

たまには、ケンカもしますが、一緒に遊んだり、話したりと、楽しい時間を一緒に過ごせるのが「なかよし」。

同じ目的をもった集団が「なかま」です。いろいろな人と会うことで、成長し、人生が豊かになっていきます。



### 支えてくれる人々

アイドルやスポーツ選手、漫画やアニメの登場人物から元気をもたらすことがあります。

ペットも心を癒してくれたり、命の大切さを教えてくれます。バスや電車の運転手など、あなたの生活を直接支えてくれる人はたくさんいます。