



理学相通信

2024 年度理学系学生相談室通信 Vol.2

こんにちは。理学系学生相談室です。

夏休みに入り、皆さんは長期休暇をいかがお過ごしでしょうか。ゆっくり休んだり、楽しく遊んだりしている人も、こなさなければいけない課題がある人もいるかと思います。

日常生活や、学業面において困ったときには、周囲の人からの援助が必要となきがあるかと思います。今回のぷちっと心理学では、困ったときに役立つ考え方の一つとして、「ソーシャル・サポート」についてご紹介します。

ぷちっと心理学 一人と人の支え合い「ソーシャル・サポート」

ソーシャル・サポート (Social Support) とは

- ・他者を援助することと他者から援助されることの両方を指します。
- ・ソーシャル・サポートというのは、援助する—されるといった行為だけでなく、サポートの過程では、愛され、大切に思われている、尊敬され、価値を認められている、あるいはコミュニティの一員である、といった感覚を抱くこともあります(Cobb, 1976)。
- ・サポートの提供者としては、親、家族、友人、同級生、教師、心理相談員、ソーシャルワーカーなどがあげられます。

ソーシャル・サポートの種類	定義	具体例
情緒的サポート	信頼、愛、共感などを含む情緒面のサポート	家族や友人、カウンセラーなどに悩みを聞いてもらう
道具的サポート	金銭や必要なもの、力を含む実質的なサポート	同級生から教科書や文房具を借りる
情報的サポート	必要な情報、知識やアドバイスを提供するサポート	勉強につまずいた時、先輩に勉強を教えてもらったり学習方法のアドバイスをもらったりする
評価的サポート	当事者の行動が良いか悪いか、社会的に好ましいか好ましくないかなど、適切な評価を与えるサポート	先生に間違いを指摘してもらったり、うまく行った時に褒めてもらったりする

(Tardy, 1985)

ソーシャル・サポートがあると、心身ともに健康に過ごすことができ、ストレスを和らげられるなど、私たちの生活に大切な役割を果たすことが明らかになっています。

どうすればいいかわからないと感じることは、誰にでもあります。

悩みや困りごとがあるときに、必要なサポートを見つけられれば、解決することがあるかもしれません。

相談室に来ていただいたら、私たち相談員も一緒に考えます。



誰かに話を聞いてほしい、と思ったときは

電話 (052-747-6709) または メール (ri-soudan@t.mail.nagoya-u.ac.jp) にてご連絡ください ☎

相談申し込みフォーム→

