

## 援助要請について



新年度が始まりました。この時期、「新しい環境に馴染めない」という思いを抱く人もいるかもしれません。そんな不安を抱えた時に、特に覚えておいて欲しいことがあります。それは、新しい環境に馴染むために「周囲に助けを求める」ということです。この周囲に助けを求めることを「援助要請」と言います。

「場所がよくわからないので教えてください」

「聞き逃してしまったので、もう一度言ってください」

「相談したいので、時間を作ってください」

など、援助を求めることができれば、その場を乗り切ったり、課題を達成したりする可能性が広がります。そうしたことをしている内にいつのまにか新しい環境に馴染んでいるかもしれません。

「悩みを話すこと」や「助けを求める」ことを恥と思う人もいるかもしれませんが、困った時には、周りの信頼できる友達や信頼できる大人に援助要請をして、積極的に困り事を解消する力をつけてくれるといいなと思います。

