

# 保健センターだより 春・夏号

## ～お友達の元気がなかったら～



勉強、サークル、アルバイト、恋愛など...様々な経験をする大学生活では、悩みごとやトラブルはつきものです。あなたの周りでいつもより元気がなかったり、悩んでいる友達はいませんか？

そのような友達の様子に気づいたら、あなただからこそできるサポートがあるかもしれません。ここでは、友達の悩みに寄り添うヒントを紹介します。

### 友達の異変に気づいたら？

- ・まずはあなたから声をかけて、話をするきっかけを作ってみましょう。
- ・友達が困っていることについて打ち明けてくれたら、真剣に話を聞いてみましょう。
- ・もし友達が話したくないようなら、無理に聞き出すことはせず見守りましょう。
- ・遊びに出かけたり家でゆっくり過ごすなど、一緒にできる気分転換を探してみましょう。
- ・話を聞いても解決の糸口が見つからず、あなた自身も悩んでしまうこともあるかもしれません。そのようなときは、家族や学校の先生、仲間など、新しいサポートが得られないか話し合ってみましょう。

### 友達の話を聞くとときに気を付けたいこと

- ・無理に問いただすことは避けましょう。友達の話せるタイミングを待ちましょう。
- ・適切な助言であっても、一方的に伝えてしまうと、本人の苦しい気持ちが否定されたと感じてさらにつらくなることもあります。友達の気持ちに寄り添って話をしてみましょう。
- ・自分を傷つけるようなことをしていたり、命に関わる状況だったら、友達が秘密と言っても秘密にしておいてはいけません。家族や先生、専門機関に相談するようにし、友達にもそうするように勧めてください。

東京大学保健センター精神科では、心配なお友達への対応についても相談を受け付けています。プライバシーの保護と秘密厳守に努めていますので、安心して窓口にお問い合わせください。



【参考】

こころもメンテしよう

～若者を支えるメンタルヘルスサイト～ 厚生労働省

