

●困った時には誰かに話を聞いてもらおう

自立することを「誰にも頼らず一人でやっていくこと」と思っている人は結構多いのですが、**本当は、「必要な時に必要な助けを求めることができる」人こそ自立した人なのです。**

すべてを自分一人でできる人なんていません。またそうなる必要もありません。

自分にできることを精一杯やり、自分にできないことは、できる人にお願いする。いろんな人がいて、お互いに頼り頼られることでこの社会は成り立っているのです。

あなたは一人じゃない

困ったときは誰かに話を聞いてもらいましょう。家族でも友人でも先輩でもいいですし、身近な人に話しにくかったら以下のような相談窓口もあります。

[電話相談窓口 | 困った時の相談方法・窓口 | まもろうよ ところ](#)
[| 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](#) (2024年1月9日)

つらい時は、一人ではないんだと思えることが何より大切なことです。話をきいてもらうだけでも気持ちが落ち着いた、自分を受け入れてもらえた気がした、こんな自分でもいいのかと少しだけ思えるようになった、そんな経験が、未来のあなたをきっと助けてくれると思います。

それでも困ったら、どうぞカウンセリングルームに連絡してください。あなたの人生の節目に、1回か2回お話を聞いて、必要なら相談できるところを紹介することくらいはできます。

あなたは一人ではないということを、常に忘れないでいてほしいのです。私たちは、あなたの未来がよりよいものになるよう、できるだけのお手伝いしたいと思います。