



学生相談室便り

2025年11月号(担当:中田翔太郎)



手間暇のプレゼント

「困った時は周りに相談しよう」という言葉をよく耳にします。しかし、それは果たして気軽にできるものなののでしょうか。「迷惑じゃないか」「悩みを理解してもらえるだろうか」と思い、気が引けるということはないでしょうか。

そこで今回は「手間暇のプレゼント」という考え方を紹介したいと思います。手間暇のプレゼントとは、相手がちょっとでも楽になりそうな気遣いをしてみることをいいます。また、自分一人でもやれそうだけれども、あえて人の手を借りることをいいます。例えば、作業に集中している人がおり、その人に「お茶淹れるけど、いる？」と声をかけてみるのが挙げられます。「コーヒーいれるけど、飲む人いますか？」と声をかけられたときに「はい、お願いします！」と答え、相手の誘いにあえて乗っかってみるのもいいですね。

手間暇のプレゼントを与えることによって、相手との会話のきっかけを作ることができます。また、プレゼントを受け取ったほうは借りを返したいという気持ち生まれ、次に自分から相手とコミュニケーションをとろうというモチベーションにもつながります。こうして、相手と話しやすい雰囲気ができあがると、「ちょっと相談してみようかな」と自然と思えるようになるかもしれません。

相談室は射水キャンパス本部棟4階にあります。

＜連絡先＞ 電話:0766-56-7500(内線1224)

メール:gakuseisoudan@pu-toyama.ac.jp