

相談室だより



2022/10 vol.07

心の旅路

月に1度、カウンセラーから心とからだについてのトピックや、ホッと一息つけるようなメッセージをお届けします。

大阪公立大学工業高等専門学校 相談室

文責 | カウンセラー 澤樹亜実

前期から後期へ。私たちは今、今年度の折り返し地点に立っています。アクティブな休みを過ごした人も、家に籠ってのんびり自分の時間を過ごした人も、誰もがみんな、夏休みというひとときの小休止―非日常―を挟んで、またこれまで通りの日々―現実―へと歩みを進めていかななくてはなりません。

その日々は、人によってはとても“忙しい”、“苦しい”と感じるものかもしれません。いや、もしかするとほとんどのみなさんにとって、かもしれません。なぜなら、もちろん、良いこともたくさんあるけれど、私たちが生きていかなければならない現実とは、不安定で、複雑で、ときにとても残酷なものでもあるからです。

「忙しい」の「忙」は「心」を「亡くす」と書きます。忙しくなってくると徐々に心に余裕がなくなり、気がつくとなんとなく自分の時間や自分の心を亡くしていついなくなるかもしれません。これから待つ現実、そんなふうになんか「心」を「亡くす」ことがないように、自分を見失わず、歩みを進めていけるように、一体何ができるのか、今回はそんなことを考えてみたいと思います。



夜の航海

私たちは生きていくと、時々迷子になってしまう時期があります。それは些細なことがきっかけであることも多く、例えば小さな失敗から自信を失ったり、微かなすれ違いから他人を信頼できなくなったりする。そういうことが積み重なるとありふれた日常は失われ、未来の見通しが消えてしまい、自分が今どこにいて、どこに向かえばいいのかわからなくなってしまいます。

深層心理学者のユングは、誰の身にも起こり得るこのような危機の時期を「夜の航海」と呼びました。そういうときの私たちが、まるで小舟で荒れた夜の海をいくように寄り添えない様子だからでしょう。みなさんの中には、もう既にそんな日々があった人も、今がまさにそうだという人も、まだこれから、という人もいるかもしれません。



夜の航海を続けていくために

夜の航海は突然、始まります。暗闇にひとりで放り出され、暗中模索せざるを得なくなる。そんなとき、なんとか航海を続けていくためには、なんらかのサポートが必要不可欠です。

まずは行き先を照らす灯台のような光を探すこと。例えば簡単なセルフケアや、本やネット、周囲からもらったアドバイスなどを実践してみる。この光は、あなたに今向かうべき方角、明確な指針をもたらしてくれるはずです。そうやって、まずは一度安全な港まで避難して体勢を整える。だけど、その先、今度はその安全な港から出てまた夜の海へ、暗中模索しながら、自分なりの人生の目的地を探すことになるでしょう。これまでの生き方を見つめ直し、新しい生き方を模索せざるを得ない、そんな時は、カウンセリングがお役に立てるかもしれません。カウンセラーは、懐中電灯のような光で、あなたとその周囲をそっと照らしながら、夜の航海を共に歩みます。

心は一瞬で変化する時は危うく、かけた時間のぶんだけ変化するのがいい。もしも今、あなたが心を亡くしかけて、真っ暗な闇の中にいるのなら、懐中電灯でも、灯台でも構いません。**眩しい光で暗闇を一掃するのではなく、ほのかな光を手放さないこと。そして、その光で、深い闇を少しずつ照らしていくこと。**それこそが、暗闇を生き抜くための方法です。よければ相談室という港にもどうぞ。帆を上げて、朝を目指して一緒に航海の続きを始めましょう。



相談室の利用について



学校生活について

- 勉強についていけない
- 課題が出せない
- 学校に馴染めない
- 部活動でのトラブル
- 進級、コースのこと
- 進学や就職について不安がある

性格や人間関係のこと

- 友達ができない
- いつも不安で緊張している
- マイナス思考から抜け出したい
- 人目が気になってしまう
- 人間関係がうまくいかない
(家族・友人・恋愛・部活など)

こころやからだのこと

- 眠れない、食べられない
- だるい、しんどい
- やる気が出ない
- 原因不明の体調不良が続く
- なんだかイライラ、もやもやする
- 気持ちの波が大きい

などなど、たとえばこんなこと。ひとりで悩んでいませんか?
相談室では学生生活を送る中でみなさんが会える様々な悩みに対応します。

相談したいなと思ったら...



相談は予約制

予約の窓口は「保健室」です。
保健室の先生に相談したい旨を伝えてください。

※飛び込み相談も可能な限りお受けしますが、予約の状況によってはお受けできない場合もありますので、事前の予約をお勧めします。

予約から相談までの流れ

予約 (保健室へ)

①直接 ②電話(072-820-8547) ③メール(sc-yoyaku@osaka-pct.ac.jp)

相談日時決定

保健室の先生がご希望の日時をお伺いし、相談日時を決定します。

相談 (カウンセラーによるカウンセリング)

相談日時に、直接相談室へお越しください。

相談時間

月～金 14:00～19:00

長期休暇・その他行事等で変更する場合があります。
詳しくは保健室 (相談室窓口) まで。

場所

管理棟3F、階段上がって右手です。

10月 開室日

色のついている日に開室しています。色別で担当者が異なります。

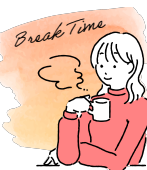
緑 澤樹 青 佐藤 黄 林

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	今後とも状況変化に応じて開室予定や時間等は変更になる場合があります。 詳しくは保健室(相談室窓口)までご確認ください。					

無理に集中力を高めずに

いよいよ後期がスタート! また様々な課題やタスクに追われる日々が始まるかもしれません。ですが、それに取り組む際、無理に集中力を高め続けると、自律神経が疲弊してしまう恐れも。

課題など、やるべきタスクをこなし、注意散漫になり「飽きた」と感じたら、集中力を高めずブレイクするのが◎



短時間の集中を断続的に繰り返す方が、集中力を高めて粘り強く作業するより効率がアップする可能性があります。
うまくブレイクしながら後期も乗り切っていきましょう!

“心とからだ”を整えるセルフケアの工夫や
ホッと一息つけるようなメッセージをお届け

最新号は本校HPからもご覧いただけます。
相談室だより最新号はこちらから▶

