

相談室だより



2023/05 vol.2

心身のバランスをととのえる

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 林 星香

青葉が美しい季節となりました。新たなクラスにも少しずつ慣れてきたころでしょうか。新生活の疲れも出やすい時期で、4月後半は天気が安定せず、寒暖差や気圧の変化で体調がイマイチだった方もいらっしゃるのではないかと思います。自律神経の乱れによって、体調や心の調子が崩れることもあると思います。今回は、自律神経を整えるヒントをお届けできたらと思います。

01
Tips

睡眠の質をキープしよう

- ・休みの日も決まった時間に起床、就寝する。
(少なくとも普段の時間±2時間くらいを目標に)
- ・眠れない時も起きる時間は極力変えず、15-30分程度のお昼寝で補う。
- ・寝る直前はスマホを見ない。ブルーライトの光や情報の多さが睡眠の質を低下につながる。

02
Tips

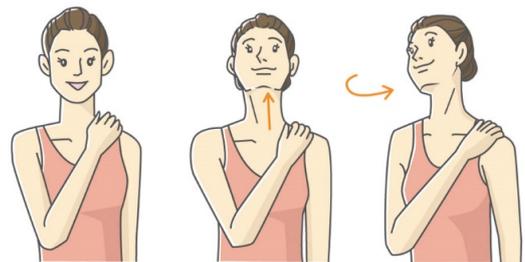
五感を使って

リラックスできる時間を作ろう

- ・就寝の2時間前くらいにぬるめのお風呂にゆっくり浸かる。(いい香りの入浴剤もオススメです)
- ・好きな音楽を聴く。
- ・好きなもの、栄養バランスの良いものを食べる。
- ・アロマなど好きな匂いをかぐ。
- ・日中にストレッチや運動など体をしっかりと動かす。

オススメ/ 首のストレッチ

- ①手を鎖骨に当て、天井を見るような感じで顎を真上にあげて首の前面を伸ばす。鎖骨は下に引き下げて顎と離すようなイメージで。
- ②手を当てた鎖骨と反対側に顎を突き上げるイメージで、首の前面を斜めに伸ばす。反対側も同様に。



長時間スマホやパソコンなどに向かっていることが多いと、自然と下を向くことが増えて、ストレートネック(スマホ首)になってしまっている人も多いです。このストレッチはストレートネックや肩こりの改善にも効果が期待できますので、テレビを見ながらや休憩時間など、ちょっとした時間にやってみてください。

上記のようなことを、全て毎日やるのは意外と大変かもしれません。大切なことは自分に合ったことを、自分のペースでやっていくことだと思います。できない日があってもそれでダメだと思うのではなく、“昨日できなかったから今日は頑張ってみよう”などできるだけ続けていけること、少しずつできる日を増やしていくことが大切です。上記以外のことでも、ぜひ自分に合ったリラックス方法をたくさん見つけていってください。

生活リズムを整えるのが難しい、なかなか調子が戻らないという方は相談室で一緒に考えることもできますので、お気軽にお越しくださいね。

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う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(gr-ct-kosen-scyoyaku@omu.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）

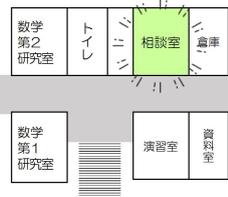
相談日時に、直接相談室へお越しください。

相談時間・場所

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。

場所は管理棟3F
階段上がって右手です



5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。

■ 澤樹 ■ 佐藤 ■ 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				

開室予定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。

それぞれのGWを！

コロナ禍以来、数年ぶりの制限のないGW！好きなことをするもよし！ゆっくり休むもよし！それぞれが充実したGWになりますように！



学業にプライベートに忙しい分、自分を大切にすること、
「一生懸命、休む」ことを大切にしてくださいね！

“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。
相談室日より最新号はこちらから▶

