

相談室だより

2024/04 vol.01



ようこそ相談室へ

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

1年生のみなさんははじめまして！この度はご入学おめでとうございます。ようこそ高専へ！在校生のみなさんも、また新たな1年が始まりましたね。季節が巡り、春の訪れとともに、それぞれが気持ち新たに一步を踏み出す時期がやってきました。しかし、春は環境の変化や人生の節目など色々なことが大きく「変わる」時期。変化というと良いイメージが大きいですが、変わるというのは一方でとても不安定な状態でもあり、人によっては、焦りや不安など、ちょっとネガティブな気持ちが強くなっているかもしれません。また、今は順調でも、ある日突然、何かにぶつかって立ち止まってしまうことも。

そんなとき、ふと立ち寄れる場所として、高専には**相談室**があります。年度のはじめに、改めて相談室の紹介をさせていただきます。知っている人もそうでない人も、みなさんに少しでも相談室を身近に感じてもらえたら嬉しいです。

WELCOME COUNSELING ROOM



相談室とは？

何かに立ち止まったり不安になったとき、
そっと寄りそってくれる場所

相談室では、学生生活で起こる様々な問題や悩みについて、心の専門家の資格を持つカウンセラーがお話をお聴きし、解決方法を共に考えていくことを通して、みなさんがより充実した学生生活を送れるようお手伝いしています。

学校の中にならながら、いつもとちょっと違う「非日常」な空間。

訪れてきてくれたみなさんが、ゆったり、落ち着いた気持ちになれるような場づくりを心がけています。疲れたとき、ホッと一息つきにきませんか？

カウンセリングについて

カウンセリングは、悩みや不安などの心理的な問題を通して、自分自身を見つめ直し、自分らしい問題解決方法や価値観、生き方を模索していく作業です。誰かと共に考えることで、今まで気づかなかったことに気づいたり、1人だと挫けそうでも、誰かが側にいてくれることで、また困難に立ち向かう勇気が湧いてくるかもしれません。どんな些細なことでも大丈夫。何か気になることがあったり、悩みはなくとも“ちょっとお話ししてみたいな”と思ったら、ぜひ一度相談室に足を運んでみてください。なお、相談についての秘密は堅く守られますので、安心してお話しに来てくださいね。

話すのが苦手でも大丈夫！



カウンセラーと主に1対1での対話を通して自身の内面に目を向けていきますが、時には、自身の内面に気づく手段として、描画や箱庭、夢など、言葉以外の表現を用いることもあります。ボードゲームや折り紙、コラージュなど遊びの要素も色々ご用意しています。

2名のカウンセラーがみなさんをサポート

澤樹 亜実 Ami Sawaki
臨床心理士・公認心理師

担当曜日
水・木

Message

趣味は音楽全般、アニメ・ゲーム・漫画・動画を見るのも大好き。相談室では、共に迷ったり立ち止まったり、またそれぞれの“好き”も大切にしながら、みなさんが自分らしく歩めるお手伝いができればと思っています。

高橋 輔 Tasuku Takahashi
臨床心理士・公認心理師

担当曜日
月・火・金

Message

趣味はバレーボール、映画、夕陽ウォッチです。人の好きなものやハマっているものを聞くことも好きです。みなさんが困っていることはもちろん、なんとなく気になることなど、どんなことでもお話しいただければと思っています。

今年度から仲間に加わりました！



Pick Up!
相談室小冊子

カウンセラーや相談室についてより詳しく知りたい人は、保健室でぜひ相談室「小冊子」をご覧ください！相談室ってどんなところ？どんなことをするの？などより詳しくご紹介しています。

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

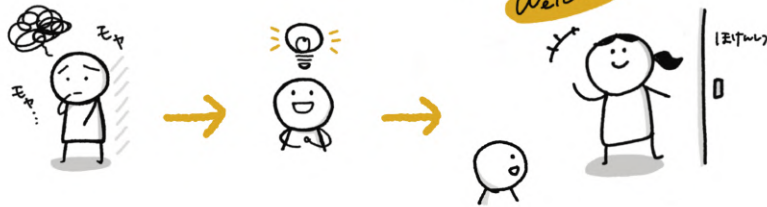
- 眠れない、食べられない
- だるい、しんどい
- やる気が出ない
- 原因不明の体調不良が続く
- なんだかイライラ、もやもやする
- 気持ちの波が大きい



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...



How to Use

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)

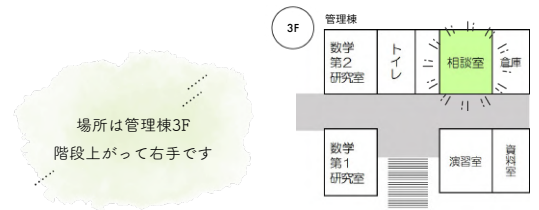
相談日時に、直接相談室へお越しください。

相談時間

月～金 14:00～19:00

長期休暇・その他行事等に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。

ACCESS



相談室開室日

4 April

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

高橋

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					

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。

新年度スタート!

相談室は今月でご紹介した通り、高橋輔カウンセラーをお迎えし、新体制でのスタートを切りました。ここで改めて、今年度の相談室メンバーをご紹介します。

2024年度
相談室

相談室長 : 中谷 敬子 (プロダクトデザインコース)
保健室 : 高橋 舞 (養護教諭・看護師)
カウンセラー : 澤樹 亜実 / 高橋 輔 (臨床心理士・公認心理師)

相談室メンバーはチーム一丸となって、また、必要に応じて担任や学年、コース教員とも連携しながら学生のみなさんをサポートしていきます。心のこと、からだのことで困った時は気軽に相談してくださいね!
どうぞ、今後とも相談室をよろしくお願いいたします。



“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▶

