

# 相談室だより



2025/07 vol.04

## それってハマっているだけ？

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 高橋輔

6月に猛暑日があったりと、すでに本格的な夏の暑さを感じますね。ここ数年は記録的な暑さが続いています。今年の夏も例年より暑くなる見込みです。この暑さは心身ともに負担がかかるため、水分や休憩をしっかりとって、楽しい夏を迎えられるようにしていきたいですね。

さて、話は変わりますが、みなさんは好きなことや夢中になれるものはありますか？自分の好きなことがあると、毎日の生活の活力になったり、自分らしくいられる時間が持てたりするかもしれませんね。また、頭の中の不安やモヤモヤから、一時的に離れることができるので、ストレスを和らげてくれる面もあると思います。ただし、好きなことに没頭しすぎてしまい、「やめたくてもやめられない」「生活に支障が出ている」といった状態になってくると、注意が必要になります。

例えばゲームであれば、「気づいたら何時間も経っていた」「寝不足になるとわかっていてもやめられない」「やらないと落ち着かない」といったことがあるかもしれません。これらのこと自体は誰でも経験することだと思いますが、それが何度も積み重なりいつの間にか日常的に起きようになっているとすれば、それは“依存”のサインかもしれません。



### CHECK

- 時間や回数をコントロールできない
- 他にすべきことよりも優先している
- 問題が起きてもやめられない（成績が下がったなど）



もしも依存症になった場合、やっかいなところは「自分はまだ大丈夫」と思ってしまいやすいところです。身体や生活に明らかな影響が出る前は、なかなか“問題”として自覚しにくく、気づいたときにはやめたくても抜け出しにくい状態になってしまふことがあります。そのため、“深刻になってから”ではなく、“**まだ大丈夫のうち**”に対策をとることが重要になってきます。

具体的には、1日の使用時間を記録して、生活の中で使う時間を**見える化する**ことや、「この時間以降は使わない」と自分ルールを決めておくのも効果的です。他にも、散歩や運動、誰かとおしゃべりをする、音楽を聴くなど“**代わりになる時間**”を用意しておくことも大切です。

依存は、“意思が弱いからなる”というものではなく、誰にでも起こりうることです。しかし、そうなりやすい環境や状況というものもあります。たとえば、ストレスが多いときや、現実逃避したい気持ちが強くなっているとき。そんなときにハマっていく対象が、たまたまゲームやスマホであることもあります。

今、自分や周りの人を振り返ってみて、「もしかして」と思うことがあれば、身近な人や相談室で話してみてください。今後どのようにその対象と付き合いしていくのが良いか、またハマってしまう背景にはどんな思いがあるのか一緒に考えていけたらいいと思います。



# 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

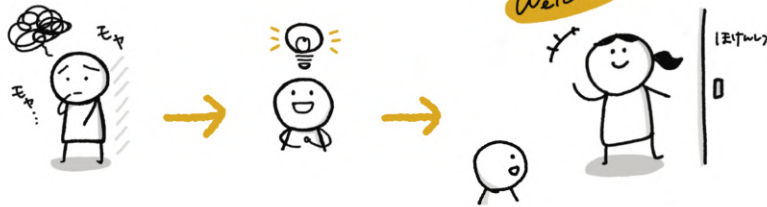
- 眠れない、食べられない
- だるい、しんどい
- やる気が出ない
- 原因不明の体調不良が続く
- なんだかイライラ、もやもやする
- 気持ちの波が大きい



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。

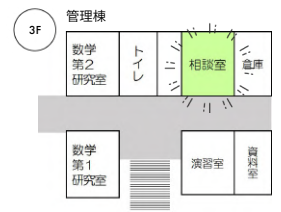
## 相談時間

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

場所は管理棟3F  
階段上がって右手です



## 相談室開室日

7 July

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	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。

## スマホ首に気をつけて

今月のお話に合わせて気をつけておきたい「スマホ首」。まさにスマホやタブレット、PCの使いすぎから起こりやすく、放っておくと様々な不調の原因に。ひどくなる前に下記のリセットを行なったり、普段の姿勢を正しながら過ごしてみてくださいね。

### スマホ首チェック

- Check!
- スマホを握っている時間が長い。
  - 常にうつむきがちで見ている。
  - 首や肩こりがひどい。
  - 目の疲れ、頭痛がある。



壁にくっつくようにまっすぐ立つ。後頭部と肩を壁につけたまま、頭を上下に動かす。壁から後頭部が離れたり、ほとんど動かないとスマホ首の可能性あり。

### スマホ首リセット



1. フェイスタオルを両手で持ち、首の後ろの真ん中に当てて。
2. タオルを斜め上に引っ張り、頭を少し上に倒す。
3. その状態から、あごを引きうなずく。

“心とからだ”を整えるセルフケアの工夫やホット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▶

