

相談室だより



2025/09 vol.06

前期を振り返って

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

9月で今年度の前期も終了しますが、これまでの半年間を振り返ってみると、みなさんはどんな日々を過ごしてきたでしょうか。楽しかった思い出や達成感を感じたこともあれば、反対に「思ったよりもできなかったな」「もっと頑張れたのに」と振り返ることもあるかもしれません。今回はそれらを”自己肯定感”という視点から一緒に考えてみたいと思います。

まず自己肯定感とは、簡単に言えば「自分を肯定的に受け止める感覚」のことです。つまり「自分には価値がある」「そのままの自分で大丈夫だ」と思える気持ちです。私たちは学校や家でさまざまな経験を重ねる中で、うまくいくこともあれば、失敗することもあります。そのどちらに対しても「それが自分なんだ」と受け止めることができると、安心して次の行動につなげることができると思います。

ここで身近なことの例として、テストの点数が思ったよりも低かった時の反応のパターンを考えてみましょう。

テストの点数が思ったよりも低かった時…あなたならどう反応する？

点数が低い自分なんて
何もできないやつだ

Aさん

点数が低くても
気にしなくて大丈夫!

Bさん

失敗は誰にでもある。
次は少し工夫してみよう

Cさん

Aさんは「点数が低い自分なんて何もできないやつだ」と自分を強く責める自己否定型です。これは自分の心を傷つけやる気も奪ってしまいます。この自己否定型の自己肯定感では、自分を責めるだけでどんどんしんどくなっていってしまいます。Aさんも良い点数を取ったときには、安心して自分に自信を持つことができるかもしれませんが、どちらにせよテストの点数という1つの出来事から自分の全体の価値を評価していると言えます。一方で、Bさんは「点数が低くても気にしなくて大丈夫」と考えるパターン。Aさんのようにテストの結果に左右されて落ち込むことはなく一見ポジティブですが、そのまま努力をせずにいると次のテストでも結果が変わらず、単位を落とすことになりかねません。Bさんのように嫌なことがあっても、自分のことを肯定的に捉えることができるのは良いですが、自分の苦手なことや弱いところに素直に向き合うことも必要であると思います。Cさんは「失敗は誰にでもある。次はもう少し工夫してみよう」と結果を受け止めつつ改善に繋げようとするパターンです。Cさんの姿勢には、自己肯定感を高めていく上で大切なポイントが2つあります。ひとつは“自己受容”、もうひとつは“向上心”です。“自己受容”とは「うまくできなかった自分」「失敗してしまった自分」も含めて、そのままの自分を受け止めることです。ここで大切なのは、できなかった自分を責めないこと。Aさんのように「自分はダメだ」と強く否定してしまうと、その気持ちにとらわれて前に進めなくなってしまいます。自己受容は、「まあそんなこともあるよね」と一度立ち止まって自分を落ち着かせる土台になります。もうひとつの“向上心”は「次はこうしてみよう」とこれからに向けて行動を変えていこうとする気持ちです。Bさんのように「大丈夫、大丈夫」と言い聞かせるだけでは、その時は気が楽に感じるかもしれませんが、変化がなく同じ失敗を繰り返してしまう可能性があります。だからこそ、自己受容と向上心はどちらか一方ではなく、両方をバランスよく持つことが大切です。

みなさんはAさん、Bさん、Cさんどのタイプに近かったでしょうか。前期の間にできたこともしっかりと確かめつつ、できなかったことも受け入れながら、後期に向けて準備をしていきたいですね。

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...



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。

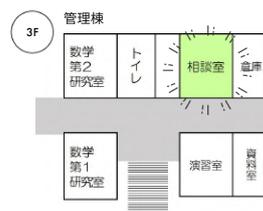
相談時間

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。

ACCESS

場所は管理棟3F
階段上がって右手です



相談室開室日

9 September

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。

「良いこと」探しでこころを元気にしよう

今月のお話に合わせて、誰でも簡単にできる自己肯定感を高めるワークを1つ紹介します。数分でできるので、ぜひ毎日のルーティンに取り入れてみてくださいね!

自己肯定感を高めるワーク /
スリーグッドシングス
Three good things

やり方は、夜寝る前に今日あった「良かったこと」をノートなどに3つ書き出すだけ。

書くことを続けると脳が良かったことを意識して探す癖がつくため、日々の生活の中で「良いこと」に気づきやすくなり、自分が自分を見る目も変わってきますよ!



たとえばこんなこと

- ✓ いつもより1本早い電車で乗れた。
- ✓ 面白いゲームを見つけた。
- ✓ 夕焼けがとても綺麗だった。

このくらい小さなことでOK!
寝る前に良いことを思い起こせば良い気分が眠れるので、ストレス解消にも◎

「心とからだ」を整えるセルフケアの工夫や
ホッと息づ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。
相談室より最新号はこちらから▶

