

相談室だより

2025/12 vol.09

心とからだの健康を守るために

9月に実施した「心とからだの健康アンケート」の結果から、相談室・保健室よりみなさんへ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・保健室

ぐっすり眠れていますか

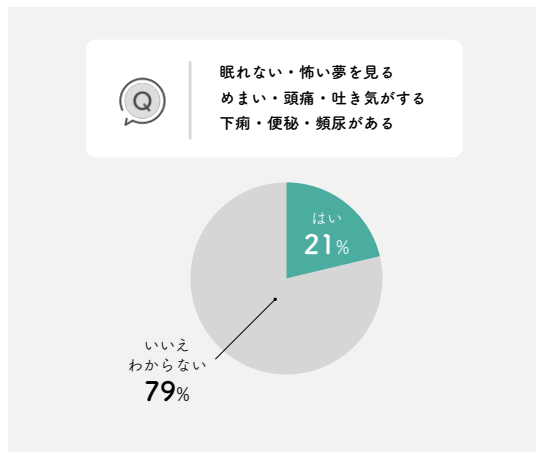
保健室より

アンケート結果によると、「眠れない、怖い夢を見る」と回答した人が約20%いました。また、「めまい・頭痛・吐き気がする」「下痢・便秘・頻尿がある」といった体調不良も、同じ約20%の人に見られます。これは、睡眠不足が原因で、体調を崩している可能性があると考えられます。

睡眠不足や睡眠の質が悪い状態が続くと、日中の注意力や集中力の低下、頭痛や消化器系の不調などが起こります。こうした経験をしたことある人も多いのではないのでしょうか。

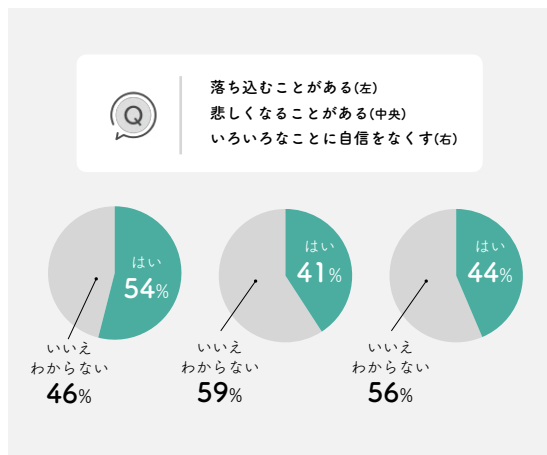
睡眠には、心と身体の疲れを回復させる大切な働きがあります。そして、**朝スッキリと目覚めることができるかどうか、良質な睡眠がとれているかの重要なサインです。必要な睡眠時間は人によって異なりますが、目覚めた時スッキリしているなら、睡眠は足りているといえるでしょう。**

もし、「毎朝ボーッとしている」「朝に食欲がわかない」と感じるなら、それは睡眠の量や質が不足している可能性があります。そんなときは、自分の睡眠時間や睡眠のリズムを見直してみましょう。睡眠時間を増やす、早寝早起きを心がけることで、体調がぐっと良くなります。たとえば、朝は「毎日同じ時間に起きる」「太陽の光を浴びる」、昼は「適度な運動をする」といった習慣を取り入れることで、睡眠の質が向上し、朝の目覚めもスッキリしてくるはずです。



つらいときは、誰かに話をしてみよう

相談室 高橋カウンセラーより



今回の心とからだの健康アンケートでは、「落ち込むことがある」と回答した人が50%以上、「悲しくなることがある」「いろいろなことに自信をなくす」が40～45%という結果になりました。この数字を見て、みなさんはどう感じますか？実はクラスの半数近くの人が同じような気持ちを経験しているんです。落ち込んだり、悲しくなったり、自信をなくしたり…そんな気持ちになるのはあなただけではありません。なのでそういう気持ちになること自体に不安を感じる必要はありません。高専での勉強は専門的で難しく、課題や実験も多くて大変だと思います。また周りとは比べたり自分の理想通りにいかないことで不安になることは自然なことです。

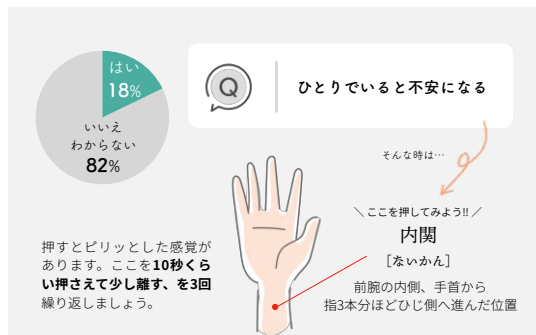
辛くなったときには、まず信頼できる友達に話してみるのもいいかもしれません。話を聞いてもらうだけで気持ちが軽くなったり、もしかすると相手も同じように感じていることもあるかもしれません。**1人で抱えこまずに誰かと気持ちを分かち合うこともとても大切です。**そして、友達に話しても気持ちが楽にならなかったり、こうした気持ちが続いて辛くなったり、日常生活に支障が出たりすることがあれば、ぜひ相談室を訪ねてください。相談室では、じっくりと話を聞いて、一緒に対処する方法を考えることもできます。みなさんが安心して過ごすサポートをする場所でもあるので、気軽に利用してみてください。

不安や緊張が強い時の対処法

相談室 澤樹カウンセラーより

「ひとりでいると不安になる」と回答した人が約20%いました。不安は誰もが抱く当たり前の感情ですが、強い不安感が長く続くと、自律神経のバランスが乱れ、心身に様々な影響を及ぼす可能性も。そこで、不安になった時にぜひ試してほしい1つの対処法、心を落ち着かせる「**内関**」というツボをご紹介します。

このツボは、刺激するとストレスや緊張で乱れやすい気の流れが良くなるため、自律神経を整え、気持ちを安定させる効果があると言われています。そのため、不安や緊張が強い時に特に効果的です。また、消化器系の症状にも効果があるため、胃のムカムカや吐き気がした時にもオススメです。もちろん、効果は人それぞれですが、**不安感が強い時、“何か1つこれをやる”というルーティンのようなものがあると、それだけで心の支えになったりします。**これから後期中間試験など緊張度の高いイベントも続きますので、不安になった時はぜひ深く深呼吸しながらやってみてください。少しでもあなたの不安が落ち着きますように。



アンケートにご協力いただきありがとうございました！アンケートがあなたの心身の状況や生活を振り返るきっかけの1つになれば嬉しいです。

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

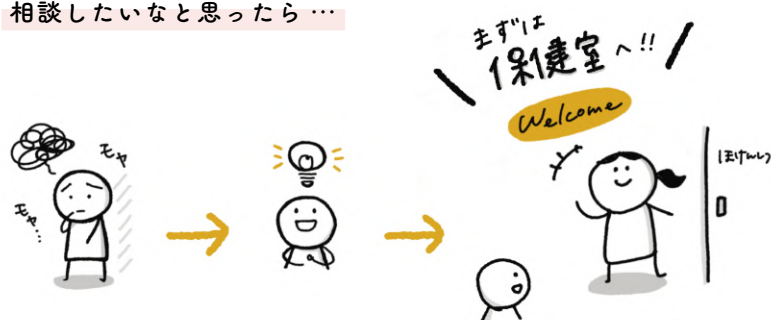
- ☒ 眠れない、食べられない
- ☒ だるい、しんどい
- ☒ やる気が出ない
- ☒ 原因不明の体調不良が続く
- ☒ なんらかイライラ、もやもやする
- ☒ 気持ちの波が大きい



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)

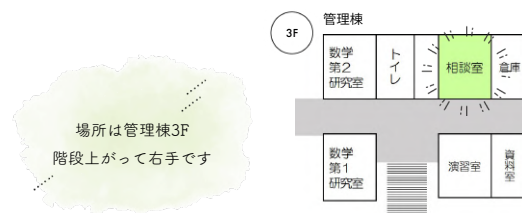
相談日時に、直接相談室へお越しください。

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



相談室開室日

12
December

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。

心身をゆるめて、気持ちよく来年を迎えよう

今年もあとわずかになりました。この時期、心身共に疲れや緊張が溜まっている人も多いのではないでしょうか。そんな時は以下のヨガポーズを取り入れ、1年頑張ってきた自分の心とからだをしっかりとゆるめて、労わってあげてくださいね。



お尻はしっかりとかかとにつける。

効果

- ☒ リラックス
- ☒ 気持ちを落ち着かせる
- ☒ 背中・腰・お尻・もも裏のストレッチ



正座で座り、息を吐きながら前屈して両腕を頭の先に伸ばし、おでこを床につける。30秒ほどゆったり呼吸し、息を吸いながらゆっくりと起き上がる。

“心とからだ”を整えるセルフケアの工夫や
ホッと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▶

