

相談室だより



2026/01 vol.10

心を整えるゆっくりの力

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

明けましておめでとうございます。新しい年が始まりました。冬休みが終わって、課題の提出や研究発表、学年末試験に向けた準備など、やるべきことが次々と押し寄せてくる1月ですね。「早く終わらせなきゃ」「間に合わせなきゃ」と気持ちばかりが焦ってしまうこともあるかもしれません。そんな時期だからこそ、今回は「ゆっくり」ということについて考えてみたいと思います。実は急ぐよりもゆっくりの方がうまくいくこともあるんです。

急ぐよりもゆっくりの方が良い点

忙しい時ほどつい急いで作業を進めようとしませんが、急いでいるときにはミスが増えやすいものです。焦って手順を飛ばしてしまったり、計算ミスをしてしまったり…、そしてあとからミスに気付いて結局やり直すことになってしまい、余計に時間がかかってしまうこともあるかと思います。反対に、ゆっくり丁寧に進めると1つ1つの作業に意識が向き、見落としも減ります。結果的に作業の質が上がり、やり直しも少なくなって、効率も良くなります。「急がば回れ」という言葉があるように、ゆっくり確実に進めることが、実は一番の近道なのかもしれません。

気持ちの面でもゆっくりが良い

急いでやろうとすると、うまくいかないことにイライラしたり、ストレスがたまったりすることがあります。頭の中でぐるぐると回り続けて呼吸も浅く速くなり、せわしない気持ちになっていきます。そんな状態では集中することも難しくなってしまいます。でも、意識的にゆっくり動いてみると、不思議なことにいつの間にか気持ちまでゆったりとしてきます。身体の動きと心の状態は思っている以上に密接につながっているのです。試しに、深呼吸をして、肩の力を抜いて、動作も速くではなく、しばらくゆっくり丁寧にしてみてください。文字を書くとき、ご飯を食べるとき。何でもいいので少しだけゆっくりにしてみる。そうすると、心もそのペースに合わせて落ち着いてくると思います。これは緊張する場面でも役に立ちます。授業での発表や研究の報告会の際に、話すことが頭の中をぐるぐるしたり、気持ちが焦ってしまい早口で噛んでしまったり、言いたいことがうまく伝えられないという経験をした人もいます。そんなときこそ、深呼吸です。ゆっくり息を吸って、ゆっくりと息を吐く。そしてゆっくり話すことを心がけてください。話すことに必死になっているとどんどん早口になってしまい、余裕がなくなります。しかしゆっくり話すことを意識すると、自分の言葉を確認しながら話せるようになり、余裕が生まれて気持ちも落ち着いてきます。聞いている人にとっても、ゆっくりはっきりと話してもらう方が、内容が理解しやすくなります。

身体をゆっくり動かしてみる

気持ちが落ち着かない時はゆっくり身体を動かすこともおすすめです。少し時間を作ってゆっくり散歩をしてみるのもいいですね。外の空気を吸い、周りの景色を見ながら、自分の足の感触を意識しながら、ゆっくり歩く。自分のペースで身体を動かしていると、頭の中のモヤモヤが少しずつ整理されていくのを感じるかもしれません。

忙しい毎日の中ですべてをゆっくりやることは難しいかもしれませんが、でも1日のどこかで、少しだけ「ゆっくり」を意識してみませんか？そして、焦りや不安でいっぱいになった時こそ、「ゆっくり」を思い出してください。ゆっくりは、怠けるわけではありません。自分を大切にするため、心を整えるための大事な時間になります。



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

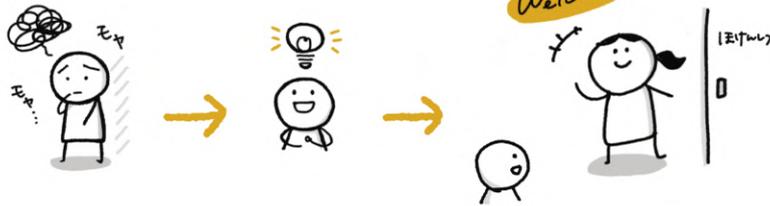
- 眠れない、食べられない
- だるい、しんどい
- やる気が出ない
- 原因不明の体調不良が続く
- なんだかイライラ、もやもやする
- 気持ちの波が大きい



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。

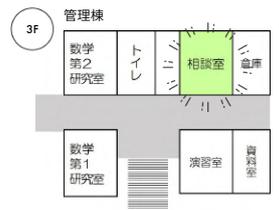
相談時間

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

1 January

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 学生登校禁止	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。

「ゆっくり」呼吸をしてみよう!

忙しい「師走」の終わりにぴったりな、今月のお話にあった「ゆっくりとした深呼吸」の方法をご紹介します。ぜひ、肩の力を抜いてやってみてくださいね。そして、新鮮な空気と共に、清々しい気持ちで新たな1年を迎えられますように。

呼吸法をやってみよう!



鼻からゆっくり息を吸い4拍数える



軽く息を止める



口から息を吐き4拍数える
慣れたら吐く息を長くする

“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▶

