

# 相談室だより

2026/03 vol.12



## 相談室からあなたへ

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

### Special Messages From Counselingroom

## 一年の終わりに伝えたい、あなたへのメッセージ

今月号では、相談室メンバーから学生のみなさんへのメッセージを集めました。私たちの言葉が、いつかどこかで、あなたの心の支えのひとつになれば嬉しいです。そして、また次年度から、それぞれが新たな一歩を踏み出せますように。



高橋 舞 Mai Takahashi 養護教諭

みなさん、一年間おつかれさまでした。嬉しい日も、思うようにいかない日もあったと思います。その中で、保健室に立ち寄ってくれたときの表情や話から、みなさんが自分のペースで日々を積み重ねていることを感じていました。これから先、自分で選ぶことがさらに増えていきます。深く悩み、立ち止まることもあるでしょう。忙しい日々の中でも、自分の体と心の声を確かめる時間を大切にしてください。体と心のサインに気づく力を育ててください。そして、しんどいときには遠慮せず誰かを頼ってください。周りを頼ることも、大人への一歩です。来年度も、あなたらしく過ごせる日々を応援しています。困ったときは、相談室や保健室に遠慮なく来てくださいね。

伊藤 秋子 Akiko Ito 養護教諭

高専の保健室で働き始めて半年がたちました。最初は少し緊張していましたが、みなさんが気軽に声をかけてくれるおかげで、今ではここで過ごす時間にもすっかり慣れてきました。先日、あるCMで、息子が母に「ごめんじゃないよ、ありがとう」と伝える場面を見て、はっとしました。だれかに助けてもらったとき、つい「すみません」と言ってしまうがちですが、本当は「ありがとう」と伝える方が、お互いにあたたかい気持ちになれるんですね。みなさんも、日々のちょっとした場面で「ありがとう」を一言ふやしてみませんか。毎日が少しやさしく、心地よくなるかもしれません。

檜崎 亮 Ryo Narasaki 相談室長

今年度の授業もすべて終わり、3月は春休みですね。年度を振り返ったり、4月からの新年度に向けて考えるのも良いですが、まとまった時間を利用してぜひ自分の好きなことに取り組んでください。私も久しぶりに海外（イタリア）へ行き、リフレッシュしてきます。相談室は春休み期間も開室していますので、気になることや不安があれば遠慮なく相談室を利用してくださいね。お待ちしております。

高橋 輔 Tasuku Takahashi カウンセラー

みなさんはこの1年で何か自分の成長を感じたことはありますか？成長は、何か「できた」瞬間だけに起きるものではありません。迷いながら、立ち止まりながら、その時間の中でも確かに変化は起きています。今「まだ途中だ」と感じているとしても、それは止まっているのではなく、変わり続けている証拠だと思えます。周りとは違って焦ることもあると思います。でも、成長の速さや形は一人ひとり違います。速く進む時期、ゆっくり深まる時期、どちらも意味のある過程です。大切なのは、小さな変化に気付くこと。完成していない今を責めるのではなく、動き続けている自分を認めることです。この1年、みなさんはそれぞれのペースで確かに歩んできました。また次の1年に向けて一歩踏み出していきましょう。

澤樹 亜実 Ami Sawaki カウンセラー

一度あったことは忘れないものさ。思い出せないだけで。

——『千と千尋の神隠し』より

忙しい毎日を送っていると、日々の出来事や自分自身についてゆっくりと振り返る余裕はなく、今ある良くない事ばかりに目が行きがちになって、「自分には何もない」と落ち込んでしまうことが多いかもしれません。でも、あなたが経験してきたことに無駄なことなど1つもなく、そこであった様々な出会いや経験は、自身の身体や心にちゃんと刻まれている。今は思い出せなくても、良いことも悪いことも全部含めて、あなたが歩んできた軌跡は、確かにここにあって、今の「私」を作っている。そんな、心の奥底に大切に刻まれた記憶が、これから先も、きっとあなたの支えになってくれると信じています。

# 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)

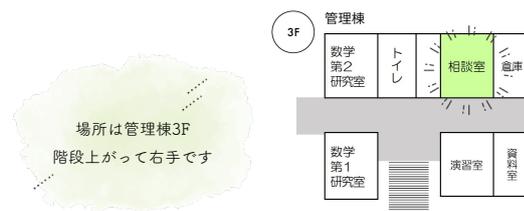
相談日時に、直接相談室へお越しください。

## 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



## 相談室開室日

3  
March

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。				

## モヤモヤをリセットして新年度へ

年度が切り替わるこれからの時期は、大きな変化に順応するため、心身ともにエネルギーを多く使います。そのため、心も疲れやすく、気分の落ち込みや不安感、プレッシャー、イライラなどのネガティブな感情が出てきたり、考え方が否定的になることも。そこで今回は、そんなとき簡単にできる心のリセット方法を紹介します。

### 心のモヤモヤリセットのために 川と葉っぱのイメージワーク

大きな川に流れる葉っぱの上にモヤモヤを乗せるイメージをするだけ。続けていくと、ネガティブな感情が浮かんでも「まあいいか」とすぐに流れて切り替えやすくなりますよ!



### flow to

1. 大きな川と、水面を流れる葉っぱを想像する。
2. 自分の中に浮かんできた言葉や嫌な考えを取り出して、葉っぱの上に乗せるイメージをする。
3. そのまま、葉っぱが川を流れていく様子をイメージし続ける。

今年度も相談室をご利用いただきありがとうございました!

“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▶

