

相談室だより

2026/05 vol.02



「話しにくい」と感じた時に

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

同じクラスや集団の中でも「この人とは話しやすいな」と感じる人もいれば、「なんとなく話しにくいな」と感じる人もいるのではないのでしょうか。特に理由がはっきりしないのにそう感じることもあると思います。今回はそんな**話しやすさ**について考えてみたいと思います。

人とのコミュニケーションは、言葉だけで成り立っているわけではありません。表情や声のトーン、視線、うなずき、話すスピードや話の間など言葉以外のやり取りも大きな役割を持っています。こうしたものは「ノンバーバルコミュニケーション（非言語性コミュニケーション）」と呼ばれていて、相手の気持ちや関心を感じ取る手がかりになります。

例えば、話をしている時に相手がうなずいてくれたり、「うん」「なるほど」といった反応をしてくれると、「ちゃんと聞いてもらえている」と感じやすくなります。表情が柔らかくて視線が合うと、それだけで安心感が生まれて、会話もしやすくなります。このように私たちは言葉以外の情報から「この人は話しやすい」と感じていることが多いのです。一方で、「話しにくい」と感じる時にも、このノンバーバルな要素が関係しています。例えば、反応が少ない、表情の変化がわかりにくい、視線が合いにくいといった場合です。こちらが話しても相手の反応が読み取りにくいと「これで良かったのかな」「どう思われているだろう」と不安になるかもしれません。



ただし、ここで大切なのは「話しにくい＝相手の話し方が良くない」というわけではないということです。例えば、リアクションが控えめな人やじっくり考えてから話す人もいます。反応が少なく見えるのは、こちらの話に関心がないのではなく、その人なりの関わり方である場合もあります。つまり「どう感じるか」は自分側の受け取り方ですが、「どう表現するか」は相手側のスタイルであるとも言えます。

そのため話しにくいと感じる相手と関わる時には「少しだけ見方を変えてみる」と良いかもしれません。反応が少ない人に対しても「関心がない」のではなく、「静かに聞くタイプなのかもしれない」と考えることで、こちらの受け取り方が変わることがあります。また、自分からうなずいたり、ゆっくりと話したり、関わり方を少し調整してみると会話もしやすくなることもあります。ただし無理に関係を深めようとしないことも大切です。すべての人と同じように話しやすくなる必要はありません。話しやすい人との関係を大切にしながら、話しにくいと感じる人とは無理のない距離で関わることも大切です。

またもう一つ重要なことは「自分はどんな反応をしてみようかと話しやすいのか」という視点です。うなずいてもらえると安心する人もいれば、言葉でしっかりと返してもらおうと話しやすいと感じる人もいます。逆にあまり反応がないと不安になる人もいるでしょう。このように自分にとっての話しやすさには人それぞれに違いがあります。こうした自分の感覚を自覚できると、自分が感じる「話しにくさ」が相手の問題だけでなく、「自分が求めている反応とのズレ」から生まれていることにも気づくことができます。



人とのコミュニケーションには正解があるわけではありません。だからこそ「相手の特徴を知ること」と「自分の感じ方に気づくこと」の両方がヒントになります。新しい環境の中で、少しずつ自分に合った関わり方を見つけたいですね。

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)

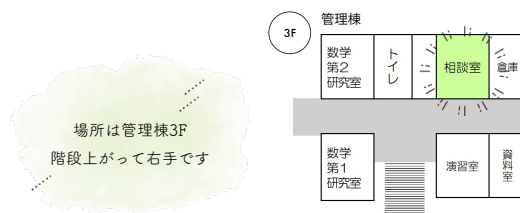
相談日時に、直接相談室へお越しください。

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



相談室開室日

5 May

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。

より良いコミュニケーションのために

他者とのより良いコミュニケーションのため、以下にご紹介するアサーティブコミュニケーションを心がけてみよう!

アサーティブコミュニケーションとは?



“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。
相談室より最新号はこちらから▶

