

相談室だより



2026/06 vol.03

翠雨の季節に -心に少しの余白を-

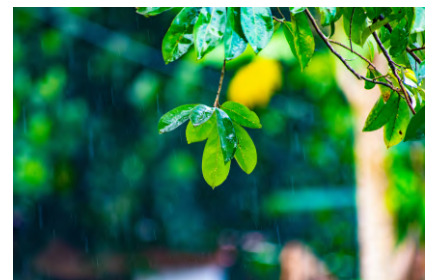
月に1度、カウンセラーから心とからだについてのトピックや、ホッと一息つけるようなメッセージをお届けします。

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 澤樹亜実

雨の日が少しずつ増えて、空気もしっとりと変わっていく6月。傘をさして歩く人が増え、窓の外から雨音が聞こえる日も多くなってきました。この時期は、知らないうちに心や身体が疲れやすくなる季節です。4月から新しい環境に慣れようと頑張ってきた人ほど、「なんだか最近、疲れやすいな」「前みたいになんかできないな」と感じることもあるかもしれません。朝起きるのがつらかったり、人と話すだけでなんだか疲れてしまったり、やることはあるのに気持ちがついていかなかったり。理由はよくわからないけれど、なんとなく余裕がない。そんな感覚になる人も少なくありません。気圧や天気の変化で体が疲れやすくなることもありますし、新しい生活の緊張が少し落ち着いてきた今だからこそ、それまで気づかなかった疲れが表に出てくることもあります。でも、それは“頑張りが足りない”からではなく、ここまで気を張って過ごしてきた心と身体からの、何らかのSOSサインかもしれません。

「翠雨（すいう）」という言葉があります。初夏から梅雨の時期にかけて、青葉を静かに濡らす、やわらかな雨のことです。鮮やかな緑に降る雨を表すとてもきれいな季語ですが、私はこの言葉に、「静かに整えていく時間」のようなどこか神秘的なイメージを感じます。雨の日の木々は、葉を広げて静かに呼吸を整えながら、恵みの雨を少しずつ、たっぷりと時間をかけて根元へと染み込ませていきます。すぐに変化が見えるわけではありませんが、そうして雨に濡れた緑は、少しずつ瑞々しさを取り戻し、やがて清々しい輝きをまとうていきます。



人の心にも、そんな時間が必要ではないでしょうか。立ち止まりながら、静かに自分を整えていく時間。何かを頑張るだけでなく、“回復する時間”もまた、大切な時間なのかもしれません。

毎日を頑張っていると、知らないうちに予定や人間関係で心がいっぱいになることがあります。「課題をちゃんと進めなきゃ」「誘いを断らないようにしなきゃ」「返信しなきゃ」「周りに合わせなきゃ」「ちゃんとしなきゃ」…、そんなふうに、“やるべきこと”が増えていくと、心の中の余白は少しずつ小さくなっていきます。気がつくやうに、何もしていない時間にまで、「何かやらなきゃ」と焦ってしまうこともあるかもしれません。

もちろん、誰かと過ごす時間や、頑張る時間は大切です。でも、強く張りすぎるとプツンと糸が切れてしまうように、人も、ずっと気を張ったままではられません。特に、新しい環境や人間関係の中では、自分で思っている以上にエネルギーを使っています。だからこそ、「少し休むこと」や「ひとりになること」は、怠けることではなく、回復するために必要な時間でもあるのです。誰と比べず、何かを頑張ろうとせず、安心して力を抜ける時間があること。そうすることで、心は少しずつ元気を取り戻していきます。

もし最近、「疲れているな」と感じたなら、意識して少しだけ「余白」をつくってみてください。予定をひとつ減らしてみる。返信を少し後まわしにしてみる。一人でぼーっとする、目を閉じて、雨音に静かに耳を傾けながら、ゆっくり深呼吸してみる。早めに眠りにつく。そんな小さなことでいい。何か特別なことをしなくても、「少し力を抜ける時間」があるだけで、心は少しずつ整っていきます。ずっと頑張り続けるのではなく、自分を回復させながら進んでいく。いつも通りにできない日があっても大丈夫。立ち止まる日があるのは、前に進めていないからではなく、きっと、次のために静かに心と身体を整えている、そんな道の途中。



翠雨の季節。憂鬱な雨の中でも、雨に濡れた緑がゆっくりと潤い、清々しい輝きをまとうていくように、みなさんの心にも、やさしい余白が生まれまじうように。

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。

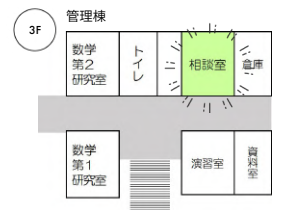
相談時間

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

場所は管理棟3F
階段上がって右手です



相談室開室日

6 June

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。

雨音でホッとするのはなぜ? /

雨音や波の音を聞いていると、不思議と心が落ち着いたり、眠くなったりはしませんか?

実はそれらの音には、「1/fゆらぎ」と呼ばれる、規則的すぎず、不規則すぎない独特のリズムが含まれていると言われています。このゆらぎは、心拍や呼吸のリズムにも近く、自律神経を整え、人が心地よく感じやすいとも考えられています。

気づけばすぐそこにある自然の癒し。忙しい毎日の中でも、時にスマホの画面を閉じて、雨音に耳を澄ませながら、少しだけゆっくりする時間を作ってみてくださいね。



“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▶

