

相談室だより



2026/07 vol.04

素直に表現する大切さ

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

皆さんは自分の本当の気持ちや考えを周りの人にちゃんと伝えられていますか。「これを言ったら変に思われるかな」「本当はこう思っているけど、言わない方がいいかな」、こんなふうに本音を抑えてしまうことはないでしょうか。今回は「自分を出すこと」について考えてみたいと思います。

本音を言わずに飲み込んでしまうというのは、「気が弱いから」とは限りません。むしろその場の空気を読んだり、相手の気持ちを想像したり、波風を立てないように気を配ったりできるということだと思います。もしかするとこれまでの経験の中で「素直に言ったら否定された」「自分の意見を言ったら関係がギクシャクした」というような場面があったかもしれませんね。そういう経験を積み重ねていくと「言わない方が安全だ」と感じるのは自然なことだと思います。

ただし周りの人と親しくなろうとしたり人に好かれようとして、表面的に話を合わせているだけでは本当の意味で仲が良くなったわけではないですし、第一に自分自身がとても疲れる生き方になってしまいます。

本音を抑え続けていると、自分でも気づかぬうちに心の中にしんどさが積み重なっていくことがあります。気がついた時には何が嫌だったのか、何が苦しかったのか、自分でもよくわからなくなってしまうこともあります。



すぐに全部を話せるようになる必要はありませんが、自分で感じたこと、思ったことを少しでも素直に表現できる場面があるというのはとても大切なことだと思います。それは周りの人のためというよりも、自分自身を大切にすることにつながるからです。「こう思っていたんだ」と自分の気持ちに気づき、それを言葉にしてみることは、自分の感情を扱ってあげることにもなります。

自分を出すというのは、いつも完璧で立派な自分を見せることではありません。むしろ、自分の失敗やうまくいかなかったことを、ありのまま話せることの方が大切です。

「あの時はうまくできなかった」「ちょっと格好悪いけど、本当はこう思っていた」。そんな話を誰かにできることは、自分を大切にすることでもあります。失敗を隠したり、なかったことにしたりするのではなく、ありのままの自分を受け止めて、それを言葉にしてみる。1人で抱え込んでいるとどんどん大きく重く感じられてしまうことも、誰かに話すことで少し軽くなることがあります。

でもいきなり全部の本音を出す必要はありません。まずは、信頼できる友達や先生に、小さなことから自分の気持ちを話してみる。「実はこう思っていた」「ちょっと困っていることがある」と、少しずつ言葉にしてみることから始めてみてください。最初は緊張するかもしれませんが、自分を出して受け止めてもらえた経験は、だんだんと「自分はこのままでも大丈夫だ」という安心感につながっていきます。

相談室は、皆さんが普段なかなか言葉にできない本音や、ちょっと格好悪いと思っていること、失敗した経験などを安心して話せる場所です。誰かにどう思われるかを気にせず、ありのままの気持ちを言葉にしてみてください。自分を出すことに不安を感じる人も、まずは相談室で少しずつ練習してみませんか。皆さんの素直な気持ちを、いつでも待っています。



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。

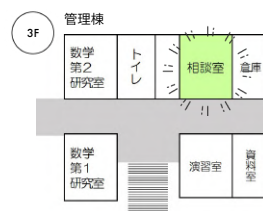
相談時間

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

場所は管理棟3F
階段上がって右手です



相談室開室日

7 July

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。

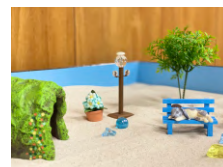
さまざまな自己表現のかたち／

「そもそも自分がどうしたいのか分からない」「言葉にできないモヤモヤがある」など、自分の気持ちを素直に言葉にできないときもありますよね。相談室では、そんなときにぴったりな自己表現のツールも色々ご用意しています。今回はその中から「箱庭」について簡単にご紹介します。

箱庭とは？

砂の入った箱の中に、自分の好きなミニチュアを置いたり、時には砂自体を使ったりして、自身の心の世界を自由に表現することができます。綺麗に作る必要は全くなく、「なんとなく」置いていくだけで、不思議とイメージが湧いてきたり、サラサラの砂に触っているだけでも心が癒えます。

カウンセラーは、側で見守りながら皆さんのイメージ表現を大切に受け取ります。アイテムもたくさん用意してありますので、興味のある人はぜひ、相談室にお越しください。



“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▶

