

相談室だより



2026/08 vol.05

夏の光、こころの影

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

夏の光は強く、眩しい。青い空に浮かぶ白い雲、強い日差しに照らされる木々。光を浴びた緑は、一層鮮やかに輝いて見えます。一方で、夏の強い日差しが照りつけるアスファルトには、いつもより濃く、くっきりと影が落ちています。光が強くなればなるほど、そのそばにある影もまた、深く濃くなっていく。光と影は、いつも表裏一体です。

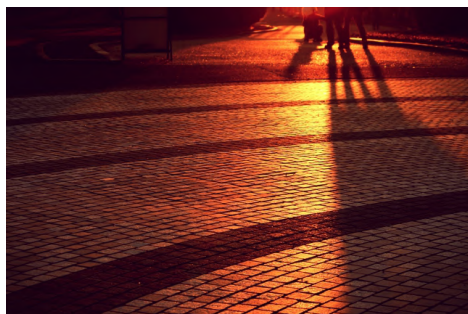
今年の夏も厳しい暑さが続いていますね。これだけ暑いと、強い日差しから逃れるように、私たちは自然と木陰を探します。日陰に入ると、ふっと身体の力が抜けるように感じることはありませんか。もしかすると、私たちの心にも、「光」だけではなく「影」が必要なのかもしれません。



私たちは誰しも、「こんな自分でありたい」と思いながら過ごしています。「明るく前向きでいたい」「人に優しくありたい」「誰とでも仲良くしたい」——そんな“こうありたい自分”がある一方で、その反対側にある気持ちを見ないようにしてしまうことがあります。「本当は誰かが羨ましい」「思い通りにならなくて腹が立つ」「もう頑張りがたくない」「ひとりになりたい」——そんな気持ちが出てくると、「こんなことを考える自分はダメだ」と、心の奥に押し込めてしまうこともあるでしょう。

心理学者のユングは、自分では認めたくなかったり、受け入れにくかったりする心の側面を「影（シャドウ）」と呼びました。「影」というと暗くネガティブなイメージが強いですが、「影」は単なる“悪い自分”ではありません。むしろ、自分が「こうありたい」と強く願うほど、そこからこぼれ落ちた部分が「影」となって現れることがあります。「優しくありたい」と思う人の中にある怒り。「頑張りたい」と思う人の中にある「もう休みたい」という気持ち。「誰とでも仲良くしたい」と思う人の中にある「ひとりでいたい」という気持ち。もしかすると、その「影」の中には、自分が本当は大切にしていたものや、ずっと我慢してきたこと、これ以上無理をしないための心からのサインが隠れているのかもしれません。

自分の「苦手なところ」や「弱さ」に目を向けるのは、少し勇気がいります。でも、自分の中の「影」に気づくことは、自分を嫌いになることではありません。「本当は、羨ましかったんだ」「ずっと我慢していたんだ」「もう少し休みたかったんだ」——そんなふうに、「そう感じている自分もいるんだ」と少しずつ認めていく。それは、「なりたい自分」になることとは、少し違うかもしれません。でも、**「なりたい自分」だけでなく、「なりたくなかった自分」も含めて、少しずつ自分自身を引き受けていく。**そうやって自分の中の「影」を知ることで、これまで気づかなかった自分の一面や、新しい可能性に出会えることもあるのかもしれません。



綺麗で眩しい、キラキラした部分だけが自分ではありません。笑っている自分も、落ち込んでいる自分も、頑張れる自分も、頑張りがたくない自分も、そのどれもが、自分の大切な一部です。

無理に明るくならなくてもいい。影を消そうとしなくてもいい。自分のことを全部好きになれなくてもいい。ただ、自分の中にあるさまざまな気持ちに、「そう感じている自分もいるんだ」とそっと気づいてあげること。そんなふうに、光と影、その両方を抱えながら、私たちは少しずつ、自分自身になっていくのかもしれません。

まだまだ厳しい暑さが続きますが、眩しい光のそばに伸びる、自分の中の小さな「影」にも、少しだけやさしくなれる、そんな夏になりますように。

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

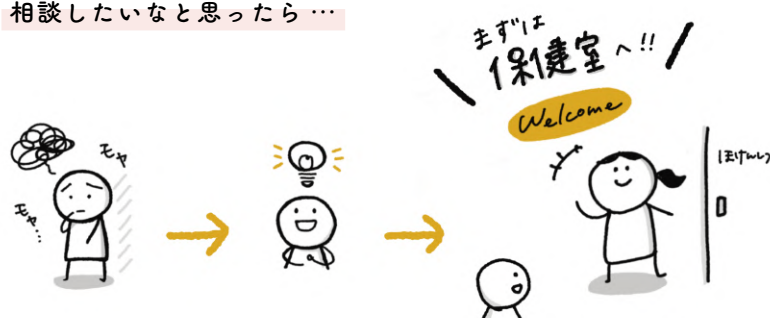
- ☒ 眠れない、食べられない
- ☒ だるい、しんどい
- ☒ やる気が出ない
- ☒ 原因不明の体調不良が続く
- ☒ なんだかイライラ、もやもやする
- ☒ 気持ちの波が大きい



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）

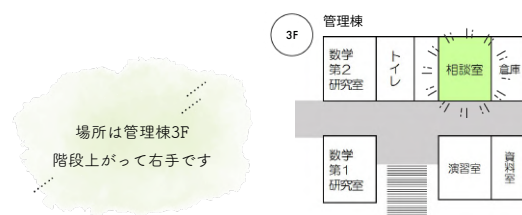
相談日時に、直接相談室へお越しください。

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



相談室開室日



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。

緑 澤樹 青 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。					

夏の夜、心にもクールダウンを／

前期の課題や試験勉強で、睡眠不足になっている人も多いのではないだろうか。夏休みは、少しずつ「眠る時間」を取り戻してみませんか？一日中頑張った心とからだにも、夜が来たことを教えてあげましょう。

寝る前は照明を少し落とす。スマホを手から離す。ストレッチをする。ゆっくり息を吐いて、「今日もよく頑張った」と自分に声をかける。

強い光から少し離れて、暗がりへ。眠ることも、自分を大切に時間です。今夜は少しだけ光を落とし、頑張ってきた自分をやさしくねぎらってあげてくださいね。



8/11(火祝)～21(金) 予約対応休止のお知らせ

保健室(相談室窓口)の閉室に伴い、上記期間は相談室の予約対応(直接・電話・メール)をすべて休止させていただきます。メール等の返信も、保健室開室後の対応となりますので、あらかじめご了承ください。