

相談室だより



2026/09 vol.06

自立と依存

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

「自立しなさい」「人に頼りすぎではいけない」——こんな言葉をこれまでの生活の中で一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。自立することは良いこと、依存することはいけないことという考え方がいつの間にか私たちの中で当たり前になっているように思います。しかし本当にそうなのでしょう。今回は「自立」と「依存」について、考えてみたいと思います。

自立というと、「誰にも頼らずに1人でなんでもできること」というイメージを持つ人も多いのではないかと思います。一方で自立とは、十分な依存の裏打ちがあってこそ、そこから生まれてくるものと考えられます。

例えば赤ちゃんは、親に思いきり甘え、どっぷりと依存することで安心感を育てていきます。そしてその安心感があるからこそ少しずつ親から離れて自分でできることを増やしていくことができます。依存をすることを十分に経験したからこそ自立へと向かっていけるのです。これは子どもに限ったことではなく、私たちはみんな誰かに依存したり、誰かを支えたりしながら社会の中で生きています。完全に1人で生きている人はどこにもいません。先生に質問する、友達に相談する、家族に愚痴をいう、そういった日常の小さな「頼ること」が私たちの心の安定を支えているのです。



本当に適度な距離を取れるようになるためには、一度どっぷりとつかることが大切です。信頼できる人にどっぷり頼れた経験が安心感や自信となって「自分一人でやってみよう」という気持ちが生れてきますが、誰にも頼れないまま一人で踏ん張り続けていると知らないうちに心が疲れていってしまいます。

どっぷりつかることが大切なのは趣味などについても同様です。中途半端で終わってしまったことは心残りがしてしまいますが、どっぷりつかってみた体験は、うまくいかなかったとしても自分の中で確かなものとして残りますし、十分に没頭した後には自然とそこから離れられるようになることも多いのです。



ただし「どっぷりつかると」と「溺れる」ことは似ているようで大きく違います。どっぷりつかるとは、夢中になりながらも十分につかりきったときに自然とそこから離れられるものです。一方で溺れてしまっているというのは、自分でも気づかぬうちにコントロールを失ってしまっている状態のことです。人間関係でいえば、特定の人にだけ頼りきりその人がいないと何もできなくなってしまうこと。趣味でいえば、自分ではやめられなくなってしまうことなどです。そうなるどっぷりつかっていたものが、いつの間にか自分を縛るものになってしまいます。どっぷりつかりながらも時には離れられること、頼りながらも自分の足で立っていられることが目標になります。

自立は、依存をなくすことではなく、必要な時に必要なものや人に上手に依存できることと言えるかもしれません。人に頼ること、何かにどっぷりつかるとの体験が自分への信頼を育て、本当の意味での自立につながっていくのだと思います。

相談室は「ちょっと頼ってみる」練習ができる場所でもあります。一人では重く感じることも誰かと一緒に考えることで少し違って見えてくることがあります。気になった時にいつでも立ち寄ってみてくださいね。

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

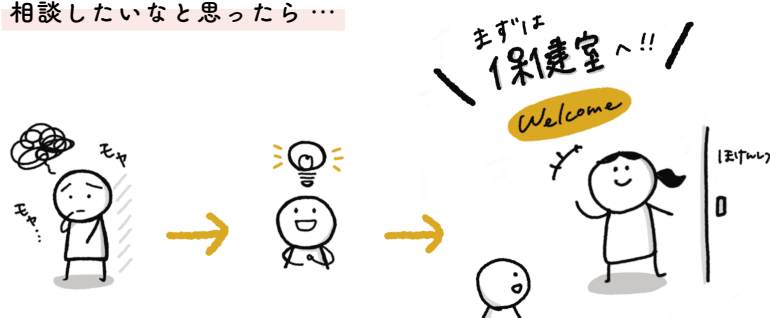
- ☒ 眠れない、食べられない
- ☒ だるい、しんどい
- ☒ やる気が出ない
- ☒ 原因不明の体調不良が続く
- ☒ なんだかイライラ、もやもやする
- ☒ 気持ちの波が大きい



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)

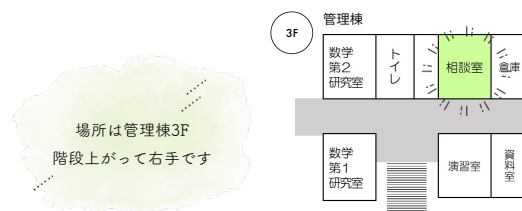
相談日時に、直接相談室へお越しください。

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

9
September

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 学生入校禁止	3	4	5	6
7 学生入校禁止	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。

上手な「頼りかた」のバランス

困ったときに誰かを頼ることは、決して弱いことではなく、自分を守る大切な力です。でも、考えることや決めることまで全てを誰かに任せてしまうと、「自分では何もできない」と自信をなくしてしまうことも。

大切なのは、**助けてもらいながらも、自分のことは自分で考え、選ぶこと**。「ここまでではできなかったけど、ここから手伝って」と伝えたり、「私はこうしようと思うけど、どうかな?」と相談したりするのも一つです。

誰かに支えてもらいながら、自分で考え、選んでいく。その小さな積み重ねが、自分への信頼を育てていくのかもしれません。



“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▶

