



2025年度3学期号

教育相談室だより

大阪体育大学 浪商中学校・高等学校

大体大3回生による総合授業

高校1年の総合では、大阪体育大学心理カウンセリングコース菅生ゼミ生による授業が行われました。以下のように、クラス特性に合わせてテーマを変え、すべての生徒が興味を持てるよう工夫されていました。

進学スポーツテーマ：音楽と心の関係

探究スポーツテーマ：自信について

探究キャリア・進学グローバル・アドバンステーマ：自分を見つめる旅 自己分析

大学生は、発表前、かなり緊張していましたが、生徒の皆さんが真剣に聴き、ワークに取り組んでくれたことで、発表に集中することができたと話していました。お互い新鮮な気持ちで取り組めたと感じました。今後も、体大生、浪商生が共に高めあえる高大連携を進めていきます。



新学年がスタートします！

クラス替え、新しい担任、新しい教科担当など、学校内でも様々な環境変化が待ち受けています。不安と期待が入り混じり、ちょっぴり緊張しているかもしれません。でも、新しい自分にギアチェンジできるチャンスととらえてみましょう！！

皆さんは、“ヤマアラシのジレンマ”という言葉を知っていますか？
アメリカの精神分析医「ベラック」は、哲学者「ショーペンハウアー」の寓話に出てくるヤマアラシの出来事が、「互いに親密になりたいのに近付けない」という人間関係の葛藤に似ているとして「ヤマアラシのジレンマ」と名付けました。ベラックが引用した童話には、次のように書かれています。「寒い冬の日に、2匹のヤマアラシが暖を取ろうと互いの体を寄せ合おうとしたところ、身体のとげが互いを刺してしまいました。痛みから身体を離すと、今度は寒さに耐え切れなくなってしまいます。2匹は近づいたり、離れたりを繰り返しながら、ついには互いに傷付けずに済み、互いに暖め合うことができる距離を発見し、その距離を保ち続けました。」(ほどよい距離間を見つけた)

クラス替えで、仲良かった友達、グループと離れてしまうこともあるでしょう。苦手だと思っていた人と一緒になることもあります。近づきすぎて、言いたいことを言えず、お互いに傷つけあう関係、先入観で気が合わない決めつけている関係は、人間が集まるとしばしば起こります。ヤマアラシを見習い、“ほどよい関係”を見つけましょう。

“ほどよい関係”は、心理学的に、親子関係にも通じる言葉です。適切な依存と自立を両立できていると、精神状態がとて安定します。すべての人間関係で“ほどよい関係”を目指しましょう。

何か困ったら相談しよう！

☆すこやか教育相談☆ 何でも悩まず相談してくださいね！

ひびりじやないよ



自分のこと
友だちのこと
恋愛のこと

学校のこと
進路のこと
家族のこと
からだのこと

☆すこやかホットライン
☎06-6607-7361

☎06-6607-7361
✉sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp

☎0120-0-78310

☎0120-0-78310

大阪府教育センター 浪商相談室

相談できる人がいない 毎日さびしい
 もやもやする 自分の置場所がない
 だれかと話したい イライラする 友だちができていない
 連絡きられない

LINEの友だちに追加してね

相談できる日
 毎週日・月・火・水・木曜日 午後7時から 午後10時まで

相談内容や相談者の秘密は守ります！
 安心して相談してくださいね。
 LINE相談専門の相談員がお答えします◎

教育相談室利用案内

<利用時間 (予約優先)> 毎週月・水・木・金 午前9時～午後4時

<申し込み方法>

★担任を通じて予約

★相談室直通電話 (070-8798-4733) でカウンセラーに直接予約

3/20～3/31 は、教育相談室はお休みです。

4月に
教育相談室
で待っています。