



**Q1** 高校・高専時代は、どこに住んでいましたか？

**Q2** 高校・高専時代に悩んだことはどんなことでしたか？

**Q3** どのようにして悩みを解決されましたか？

**Q4** 学生への伝言をお願いします。



**尾崎 龍夫** 校長 勤続年数：2年3ヶ月

**A1** 八幡市（現在の北九州市八幡区）。当時の八幡は、工場の煙突から煙がもうもうと立ち上り、煤煙が屋内にまで入り込む公害の街でした。自宅から高校まで交通機関はなく、40分徒步で通学しました。

**A2** 当時、私が在学した中学校から高校への進学率は約30%、高校から大学への進学率も約30%でした。6人兄妹の2番目であまり豊かではない家計の中で進学できたことに感謝していて、ひどく悩んだという記憶はありません。運動が不得意で、クラスマッチに出場させてもらはず、悔しい思いをしたことはありました。

**A3** 勉強では負けまいと思い、図書室で乱読、雑読していました。大学では、少人数クラスで運動が苦手な者が多かったので、機会があれば、いろいろなスポーツ大会に進んで参加したり、山登りに励んだりしている中に、体力もつき、大会ではそこそこの成績を挙げられるようになりました。高校時代は、運動は苦手だと思いこみ、何も努力しなかったと反省させられたことでした。最近は、健康維持のため、毎日1時間のウォーキングを日課にしています。顔が日焼けしているのは、そのせいです。

**A4** 若いときの苦労は買ってでもせよという言葉があります。自分の目標に向かって努力する気持ち、困難に挑戦する気持ちをもって下さい。マイナス思考よりプラス思考を。自分自身の弱いところに目を向けすぎて落ち込むよりも、強いところ、良いところを見つけ、自信をもち、向上することを目指して下さい。



**氷室 昭三** 学科：物質工学科／勤続年数：21年

**A1** 私は、受験勉強という世界からはほど遠い星野村に住んでいました。

**A2** 家からバスで1時間以上かかる八女市にある普通高校に入学したのですが、町の子はみんなよく勉強していました。通学のバスの中でも、休み時間でもよく勉強するので驚いたのを覚えています。私は勉強の仕方がわからず悩みました。

**A3** 大学生のとき、先生の話が理解できることに気がつきました。そこで、エントロピーとかエンタルピーという理解できない単語が出てくる物理化学の英語で書かれた教科書の内容を最初から一つ一つトレースしていきました。もちろん、教科書だけではよくわからないので、図書館からいくつかの参考書を借りてきました。そうしたことばでだんだん書いてある内容がわかってきて、自信がもてるようになりました。

**A4** 英語の論文を読んで研究する人は別の世界の人だと思っていたが、そんなに難しいことではないことに気づきました。それで調子にのって英国の“Nature”という雑誌に論文を投稿したのですが、不採用でした。その後、それは米国の学会誌に掲載してもらいました。勉強はやらされるものではなく、やるものであるということを悟りました。皆さんも自分が勉強したことに自信をもてるよう能動的な学習に心がけましょう。



**塚本 邦重 学科：一般教育科／勤続年数：30年**

- (A1) 私は生まれも育ちも大牟田です。大牟田に三池という所がありますが、この町は水の神様として祭られている大蛇伝説の町です。今、話題沸騰（萩尾坂－ロボット大蛇山）の大蛇山の発祥地でもあります。
- (A2) 私の実家は今もそうですが、理髪業を営んでいました。高校卒業時、家業を継ぐか、好きで始めた剣道の道に進むか随分と悩みました。悪いことは重なると言いますが、丁度この時期、父親が入院するという事態も起り、なあさら悩みました。
- (A3) 同窓でひとつ年上の先輩に人の気持ちをよく理解してくれる面倒見のよい方がいました。当時その人に随分と話をきいてもらいました。高校卒業後すぐ理容専門学校に行き、親に精神的にも経済的にも楽になってもらうか、それとは逆行する家族をどん底に追い込む道をとるのか、話は尽きなかったと思います。同時に、その方だけでなくやはり家族にも、経済的なものがあるので、自分の嘘偽りのない気持ちを伝えたと思います。
- (A4) 人にはそれぞれいろんな悩みがあると思います。当人にとって、これほど悲しく辛いことはないと思えることでも、そのことを誰かに話すことによって、もちろんそれですぐ解決はしないと思いますが、少しずつ霧が晴れるように胸のモヤモヤが収まってくれると思います。友達、先輩、後輩、知人、先生、家族と話をし、気持ちのやり取りをすることが大切なことではないでしょうか。



**中島 洋典 学科：一般教育科／勤続年数：20年**

- (A1) 高校時代は熊本市で過ごしました。大学入試の前日まで練習をやったくらい、クラブ活動に熱中した高校時代でした。
- (A2) 勉強の出来はあまり良くありませんでしたが、勉強の事で悩んだ記憶はありません。進学にしても「1年くらい浪人してもいいや」という位に気軽に考えていた気がします。将来の事もあまり先の事は考えずに、大学で何を勉強するかということだけを真剣に考えました。悩みといえばクラブ活動の事ばかりでした。キャプテンをしていた時は、「今日の練習は何をするか」「クラブの運営をどのようにするか」などを考え過ぎて、嫌になったこともあります。
- (A3) 悩みをあまり外に出すタイプではなかったのですが、相談相手になってくれたのは、中学時代のクラスから同じ高校に進学した数名の友人や、同じクラブ内の尊敬出来ると感じた先輩でした。相談することがそのまま解決にはならなかったのですが、自分以外の人に話すということですいぶん気持ちが楽になった記憶があります。
- (A4) 高専時代の勉強がその人の、その後の活動の基礎になります。ここでいう勉強とは、教室の中でやる勉強のみならずクラブ活動や読書や人間関係など、その他みんながやる全ての活動です。とは言っても、人間一人が使える時間や空間は限られているのですから自分の将来を見据えて、高専生という環境の中で今何をやらなければならないのかを一生懸命考えて下さい。その真剣に物事に取り組む気持ちが高専生活を実り多いものにしてくれると思います。



## 3代目です

学生相談室長 森 紳太朗

初代室長の川上先生、そして石崎先生の後を受け継いで三代目の相談室長となりました。電子情報工学科の森紳太朗です。

私はお二人の先生方に比べればまだ未熟であり、相談室長のお話を受けたときは「自分には務まらないのではないだろうか?」と悩みました。学生相談室長の候補も悩むのですよ。そして室長の経験者である川上先生や石崎先生に相談して、室長を引き受けました。

私が室長として考えていることは、「学生相談室」をみなさんにとってより身近な存在にしたいということです。「学生相談室」あるいは「学生相談」という言葉からみなさんはどんなイメージを持つのでしょうか。「悩みを持っている学生が行くところでちょっと行きづらい場所」でしょうか。「悩みがあっても友達に相談して解決するので、わざわざ相談室まで行かなくても良い」と考えている人も多いようです。また、「学生相談室に知っている先生がいないから・・・」と思っている人もいるでしょう。このような、学生相談室とみなさんの間にある壁を出来るだけ低くして、気軽に足を運べるような雰囲気作りができればと思っています。

私は電子情報工学科なので学校全体の学生の1/5くらいしか知りません。ですから他の学科の学生さんといろいろな話ができたらしいな、と思っています。相談事ではなくて、趣味のことでも先週観た映画のことでも、学生相談室に話に来てくれると面白いんですけどね。

## 初めまして

カウンセラー 浦田 英範 (臨床心理士)



皆さん、初めまして今年度からカウンセラーになりました浦田です。私の専門は、臨床心理学、精神分析学です。

心は解りにくいものです。その解りにくい心を理解する学問が心理学です。その心理学の中でも、心の悩みや不安定になりやすい心の回復を目指す心理学が臨床心理学です。臨床心理学でも心の深層を解明し、心の動きがコントロールできるように試みた心理学が精神分析学です。私は、相談にこられる方々の心の状態を分析し、気づかれていない心のクセやこの様にしたら人間関係がうまくいきますよとアドバイスをします。相談に来られた方は、そのアドバイスを自分なりにうまく生かして生活をされるようになります。

カウンセリングとは、人が人として社会にうまく対応するための一つの支援する方法です。ですから、相談の内容はどの様なものでも構いません。カウンセリングには、相談に来られた方の相談内容は誰にも話してはいけない決まりがあります(守秘義務)。ちなみに、予約制になっております。予約は保健室の野中先生が担当になっております。相談日は第2、4の金曜です。気軽にご相談ください。

学生の皆さんに相談に来られるのをお待ちしております。



## 学生課よりこんにちは

学生課長 池田 淳之助

こんにちは。本年4月1日から、学生課長に着任しました。

昭和57年4月に熊本大学に採用になり、主に会計、教務の仕事をしておりました。

神経を使う仕事をした後は、昼休みなど、白川岸を走ったり、グラウンドでラグビー・ボーラーやサッカーボールを追いかけていました。ボールを追いかけていると、いやなことも忘れ、気が紛れることが多くありました。もちろん、汗を流した後は、そのいやなことを思い出すのですが、すっきりした状態で向かえることもあった

ように思います。

それと、身体を動かすことには、強い肉体を作るという目的がありました。もともと、それ程強くなれない身体ですので(今でも、季節の変わり目には、よく風邪を引きます)、身体を強くしようという思いもありました。時にやりすぎて、というのか、未熟だったのか、バーベルを担いで、スクワットをしていたときに、腰を痛めて、2、3日寝たきり、といったような、逆効果なこともあります。

プロゴルファーの青木功選手が、「心技体」ではなく、自分の場合は、「体心技」だといっているのを聞いたことがあります。しっかりした身体があってはじめて、勝負に勝つ強い心も、技術も自分のものになるといった意味でしょうか。最近、身体がなまっていますが、できるだけ動かし、気分爽快に仕事をしたいと思っています。



## 今年もよろしく

カウンセラー 水谷 えりか (精神科医)

こんにちは。相談員になって4年目を迎えました。普段は熊本市内の病院に勤務していますが、月1回、今年度は大体第3金曜日の午後に保健室横の相談室にいます。毎年この挨拶を書く時、自分の高校生時を思い返します。中学生までと違って、本当は色々尋ねたいのになんとなく照れくさかったり反発したいような感じで、大人に話せないことが増えたような気がします。妙に背伸びをしていたのかもしれませんね。皆さんはどうですか。

相談したいことがある方も、うまく話せないかもしれないけどなんか気になるという方も来室してみてください。今年度もよろしくお願ひします。

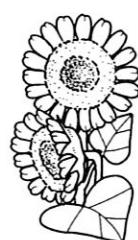


## ハーモニー

相談員 山口 英一



年に数回、笛を吹くことがあります。小中学校の音楽の時間に吹いたことのある、あのリコーダーという楽器です。大学の時の友人と2~3人で合奏(セッション)します。ハーモニーが見事にハマった時は、自分の出している音が他の音に溶け込んで聞こえなくなります。そのためには、相手の音をよく聞くことが一番大切。でも実際には、きれいなハーモニーが響くのは、1曲の中でも一部だけ。それを目指してお互いが相手のピッチに歩み寄るプロセスが笛を吹く楽しみです。ただ、年に数回では進歩がありません。



## あなたの好きなことは何?

相談員 嘉藤 直子

こんにちは。毎日、暑いですね。

最近、私は「あなたの好きなことは何ですか?」「○○って好き?」と人に尋ねています。時間があれば、白紙に自分の好きな物や好きなことを自由に書いた『偏愛マップ』(明治大学の斎藤孝先生考案)を相手と一緒に作り、それを見ながら会話を楽しんでいます。

自分の好きなことについて人と話すのは楽しいと感じますよね。好きなことについて会話をしていると、自分自身のよさも他人のよさもわかってきます。片方が一方的に話さないよう注意しながら、なじみのない人と、また友人や保護者など親しい人とも、好きなことについて語り合い、会話を楽しんでみませんか。もちろん、学生相談室でも、あなたの好きなことについて一緒に語りましょう!

皆さんの訪問を待っています。



## 遊びにおいて!

相談員 永田 和美

こんにちは! 今年から学生相談室のスタッフになりました。まずは少々私の自己紹介をしておきます。私は本校の卒業生で、物質工学科の1期生(C32)です。今の専攻科2年生が高専に入学した時に5年生だったのですね。1年生の時にはフォークソング同好会に入部して先輩方の演奏を聴いていました。そのうちDIY愛好会のロボコンチームに入り浸るようになり、実習工場内をうろちょろしていました。そして「一度見学において」と言わされて遊びにいった写真部にいつのまにか入部していました。学生会にも3年生から入っていたのでなかなか忙しい学生時代を過ごしました。みんなはどんな高専生活を送っているのかな? 今も昔も変わっていないのかな? 是非相談室で聞かせて下さい。



## 気分転換法を教えて下さい！ 保健室 野中 妙子

本校の学生相談室は、昭和56年後期の学外カウンセラー来校以来活動していますが、それに加え、学内相談室ニックネーム『七福神の部屋』としてスタートして早6年目を迎えます。室長は三代目森先生、本校元学生会長永田和美先生が新たに相談員となられました。学外から月1回水谷先生、月2回浦田先生の来校があります。学内、学外合わせて7名の相談員がいますので、それぞれの悩みに応じて気軽に相談して下さい。

私の今年の気分転換方法は、毎日6kmのウォーキングと玉名市にある足湯に30分ほど足を浸すことです。皆さんの気分転換法を教えて下さいね。用紙は保健室に準備しています。

# ストレスチェック

あなたのストレスはどれくらい？チェックしてみましょう！

### ストレスチェック項目

- 頭痛が起こる
- 肩が凝りやすい
- 背中や腰が痛くなることがよくある
- 後頭部が詰まった感じで頭がスッキリしない
- 寝付きが悪い
- 夜中目が覚めやすい
- 夢を見る事が多い
- 疲れが残り、朝気持ちよく起きられない
- いつも眠い
- 人と会うのがおっくうになった
- 人と会うとイライラしたり、腹が立ったりし易い
- 家族にあたることが多い
- 身だしなみを整えるのが面倒になった
- 自分が弱くなった感じ



学生相談室ではストレスマネジメントのアドバイスも行っています。  
たくさんの項目にチェックがついた人は学生相談室へどうぞ！

# より充実した学生生活のために

## ♥ グループ面談(学習)

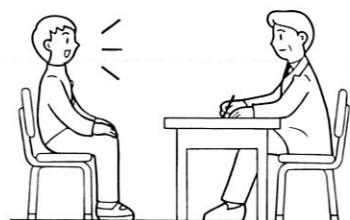
2、3人の時は、個人面談の場合と同じでいいのですが、4人以上の場合は部屋の準備も必要ですから必ず予約して下さい。

相談室で計画することもあります。



## ♥ 個人面談(学習)

相談したい相談員の先生の在室時間を確認して直接、各研究室または相談室を訪ねましょう。予約する余裕があるときは、できるだけ予約するようにしましょう。



## ◆ 電話相談

相談室に行く時間がない、顔を合わせないで相談したい、急に相談したい事がでてきました、という人は、下記の電話番号にお電話下さい。

学生相談室直通電話 (FAX可)  
☎ 0944-53-8657

FAXによる相談も受け付けます。



## ◆ 手紙相談

手紙で相談したいと思つたら、下記宛にお便りください。

できるだけ敏速に返信のお便りをさしあげます。

返信用の宛名（住所、氏名、郵便番号）を忘れないように。相談相手を特定されるときは、その先生のお名前を必ず明記しておいてください。



〒836-8585  
大牟田市東萩尾町150  
有明工業高等専門学校 学生相談室

## 相談員の部屋はどこ…?

### 学生相談室MAP



#### カウンセリング室

修己館一階保健室隣り

電話 0944-53-8625 (保健室)

二人の専門カウンセラーがいます。事前に保健室に連絡して予約してください。直接の来室でもOKです。

**水谷えりか先生 :**

毎月第三金曜 午後3時～5時

**浦田ひでのり先生 :**

毎月第二・四金曜 午後1時～5時

### 編集後記

微笑みも11号になりました。スタッフの顔ぶれも少し変わりましたし、11号という新たな区切りという意味もあって本文を横書きに変えましたがいかがでしょう？

今回も多数の方々に原稿執筆をお願いしました。深く感謝しております。

表紙の写真、「山羊」は阿蘇山の公園で、「気球」は佐賀バルーンフェスタで撮影したものです。初々しさを忘れず、気球のようにふわっとゆったりした気持ちになれる時間が持てると良いですね。相談室にもこのような写真を貼って、少しでもリラックスできるような雰囲気を作ろうと工夫していますので気軽に立ち寄って下さい。

### 相談室のスケジュール

学生相談室には昼休みと放課後に相談員の先生が控えています。「ちょっと話したいことがある」「ちょっと気になることがある」「面白い話が聞きたい」「勉強の事、教えてもらえるかなあ」などなど、一人でも友達と一緒にでも、気軽に訪ねてね。お茶やお菓子ができるかも？

	月	火	水	木	金
昼休み	森 紳太朗	森 紳太朗	山口 英一	嘉藤 直子	山口 英一
放課後	山口 英一	永田 和美	永田 和美	嘉藤 直子	森 紳太朗

相談室の担当時間以外のときでも、研究室で相談を受け付けています。

#### □学生相談室

共通専門棟三階  
(一般教育棟三階LL教室斜め前)  
電話 0944-53-8657

#### □森研究室

電子情報工学科棟三階  
電話 0944-53-8726

#### □山口研究室

一般教育科北棟二階  
電話 0944-53-8651

#### □嘉藤直子研究室

電子情報工学科棟二階  
電話 0944-53-8718

#### □永田研究室

物質工学科棟一階  
電話 0944-53-8741

気軽に訪ねて  
ください!!



有明工業高等専門学校

学生相談室便り

『微笑み』第11号

発行日 平成16年7月15日

発行 有明工業高等専門学校  
学生相談室

〒836-8585 大牟田市東萩尾町150

電話番号 0944-53-8657

・・・・・・・・・・・・・・