

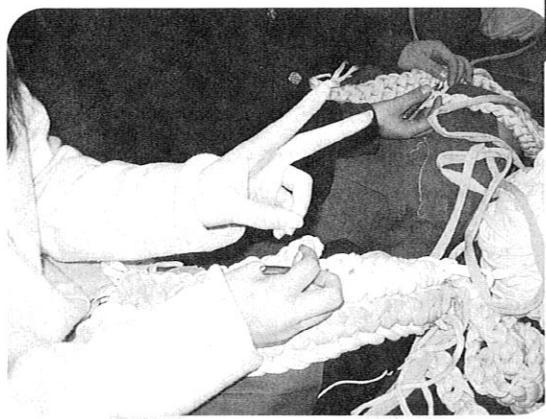


第十四号

学生相談室便り

微笑み

題字は尾崎龍夫校長



日時 平成18年2月14日(火)
16時30分~

ハギレで作るHコ小物

工芸教室で
いろいろ
作れちゃう

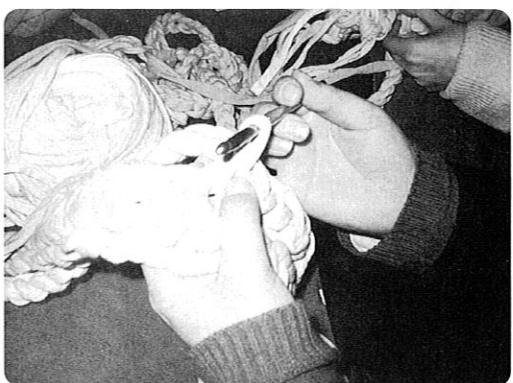


場所 修己館1F食堂(学生相談室)

主催 学生相談室



※参加費は無料です。気軽に参加してください。



2月14日に小物作り教室を開催しました。とっても簡単!
作り方はいつでも保健室で教えてもらえますよ

Q&A

本年度で退官される
先生方に答えて
いただきました

- Q1** 高校時代に悩んだことはどんなことでしたか？
- Q2** どのようにして悩みを解決されましたか？
- Q3** 学生への伝言をお願いします。

猿渡 真一 学科：機械工学科／勤続年数：39年



- A1** 入学式直後に体調をくずし、夏休み直前まで学校を休みました。「休学は認められないで学校に出て来なさい」ということになり、授業を受けたが全然分りませんでした。欠席できる日数も非常に少なく、これから無事にやっていけるか相当悩みました。
- A2** 母親から「自分で少しずつでも一生懸命やってみて、駄目だったらもう1年やればいい」と言われて、自分でやっていくうちに気持ちが楽になり、いつの間にか悩みも無くなっていました。
- A3** 人それぞれに心配ごとや悩みを持っているような気がします。ときには他の人に相談することによって解決する事もありますが、先ずは自分なりの努力をしてみて下さい。

松本 和秋 学科：物質工学科／勤続年数：40年



- A1** 特に悩んだことはありませんが、強いてあげればどんな分野に自分は向いているのかということでした。理工系とはわかれっていたのですが、結局兄弟で色々な分野に進んでみようということで決定したように思います。いい加減な決め方でしたが、特に選択が間違っていたとは思っていません。
- A3** 若いうちはそれほど体を動かさなくてもストレスはなかつたように思います。おそらく学生の試験期間中に、放課後、時々テニスをしていたのでストレスを発散できていたのかもしれません。しかし、学校でテニスができる雰囲気もなくなり体の調子が悪くなりました。そこで、始めたのが山歩きです。中高年にとては適度な運動となるようです。皆さんもできれば持続可能な何らかの運動をされることをお勧めします。

学生相談室が移転しました

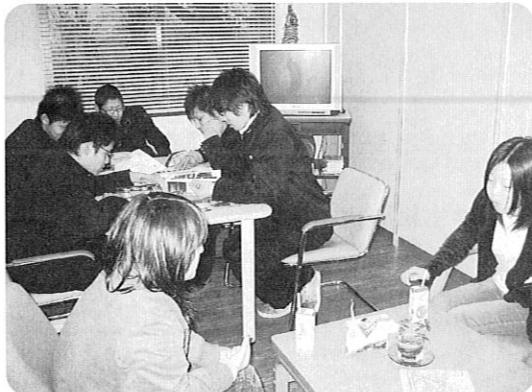


学生相談室はこれまで図書館とLL教室の間にありました。2005年夏に修己館の保健室となりに移転し、学生相談室と保健室、カウンセリング室との連携もとりやすくなりました。

新しい学生相談室は手前に談話室、奥にスタッフが控えている相談室があります。談話室はいつでもだれでも、気軽に立ち寄っておしゃべりしたり音楽を聴いたりできる部屋です。DVDプレーヤもありますので映画を観ることもできます。

お昼休みや放課後には相談室スタッフの先生がいますので、相談がある人はもちろん、趣味の話や映画の話など、ちょっと立ち寄れば先生たちの普段とは違う一面が見えてくるかも知れません。

みなさんが来てくれることを楽しみにしています。



修己館
1階

談話室
相談室

カウンセリング室・保健室

新しい学生相談室です！





カウンセラーよい

一年を振り返って

去年の4月にこの相談室に来るようになり、あっという間に1年が経ってしまいました。週1日という少ない時間の中で、出来ることも多くはなかったのですが、少しでもお役に立てたところがあるなら幸いです。

思春期という時期は心身共にアンバランスで不安定になりやすくどうやってのりこえたらよいのか迷いがちです。そんな時に相談するという方法が対処法の一つとしてあります。その相談相手の一人として今回派遣されてきましたが、友人関係の問題、勉強の悩み、家庭のことなどいろいろな悩みを話して頂きました。その一つ一つにどれだけ応えられたかな、もっとできたのでは・・等思うところはいろいろとあります。私も一緒に悩んだり、考えたりの日々でした。でも一緒に笑ったり喜んだり出来た場面もあり、そんな時間を過ごせたことをうれしく思います。

いろんな学生さん、先生方とお会いできてよかったです。1年間有難うございました。いろいろとお世話になりました。

保健室便り

「肥満とメタボリックシンドローム」

☆メタボリックシンドロームとは

食べ過ぎ、運動不足、ストレス、喫煙などの、普段の生活習慣が原因となってあこってくる健康障害は生活習慣病と呼ばれ、肥満、血液脂質異常（高コレステロール、低HDLコレステロール、高中性脂肪）、2型糖尿病、高血圧、脂肪肝などが知られています。肥満が続くと、膵臓から分泌されて血糖値を下げる作用のあるインスリンが効きにくい状態となり、このことが動脈硬化形成性の強い代謝異常を作りだす元凶であることがわかつてきました。この状態はメタボリックシンドローム（MS）と呼ばれて最近TVや新聞などでも盛んに取り上げられています。小児期からの肥満、MS対策が必要となります。

相談室の場所は…

- 学生相談室
修己館一階保健室の左となり
電話 0944-53-8657
- カウンセリング室
修己館一階保健室の右となり
電話 0944-53-8625
- 森教員室
電子情報工学科棟三階
電話 0944-53-8726
- 山口教員室
一般教育科北棟二階
電話 0944-53-8651
- 河野教員室
電気工学科棟二階
電話 0944-53-8712
- 永田教員室
物質工学科棟一階
電話 0944-53-8741

気軽に訪ねて
ください!!



編集後記

微笑み14号が出るのは3月、やっと春が来た、というところでしようか。今年の冬は雪が積もって道路が凍結し、登校するのもたいへんでしたね。それでも朝から雪だるまを作る楽しそうな学生さんたちから元気をもらいました。

今回は退官されるお二人の先生からメッセージを頂きました。原稿執筆をして頂いた方々に深く感謝いたします。

永田和美先生の相談員は今年度までとなります。永田先生には相談室にフレッシュな感覚を吹き込んで頂きました。ありがとうございました。



有明工業高等専門学校

学生相談室便り

『微笑み』第14号

発行日 平成18年3月1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