

..... も く じ

- 2-3 カウンセラー・相談室からの便り
- 4-5 有明高専の印象は？
- 6 セクシュアル・ハラスメント相談室
- 7 学生相談室の利用方法
- 8 学生相談室からのお知らせ



学生相談室からの便り



はじめまして カウンセラー 吉松 紀子(臨床心理士)



学生の皆さん、こんにちは。4月から毎週水曜日15:00～学生相談室におじゃましています、吉松紀子です。普段は病院や保健所、フリースクール、カウンセリングルームで主にカウンセリングをしています。

カウンセリングと聞いて、みなさんはどんなイメージを持ちますか？カウンセリングは簡単に言うと「話を聴く・聴いてもらう」「相談を受ける・する」ことですが、実際にやってみると意外に幅が広いことがわかります。

来談者の悩んでいる気持ちに共感することから始まって、愚痴を聞いたり、一緒に解決方法を考えたりします。また、自分の歴史や感情、性格や対人関係の持ち方について、理解していく作業をともにしたりします。中には、何について悩んでいるか分からないという悩みのため、本当に悩んでいることは何かを一緒に探していく場合もあります。実際に外部との連携が必要な場合は、学校の先生や家族の方と協力して、外部と連携を図ることもあります。つまり、カウンセラーはいろんな悩みをいったん受け止めるクッションのようなものです。その人のニーズに合わせて、私たちは動いていきます。かしまる必要は全くないので、気軽に会いにきてください。

さて、高専の5年間というのは一般的には思春期後期～青年期にあたります。心身の変化に振り回される怒濤の思春期を越えて、徐々に大人としてのアイデンティティ（「自分はこういう人間だ」という感覚）を形成していく時期です。この時期には「みんな一緒」で乗り越えられない問題がたくさん出てきます。勉強、進学、バイト、就職、親・恋人・友人との付き合い方、そして自分との付き合い方。自分のことって、案外わからないものです。「あなたはどうしたいの？」「どう考えてるの？」と聞かれることがあるでしょう？でも、自分の気持ちがわからなくて、どう答えていいか迷うことはありませんか？実は答えは自分の中にあるのですが、それをうまく言葉で言えないことって、ありますよね。1人で考えても答えが出ないとき、周囲の人々にはなかなか言えないときは、ぜひ会いに来てください。何かお手伝いできることがあるかもしれません。お待ちしております。

心のかぜ

カウンセラー 水谷 エリカ(精神科医)



相談員として有明高専に足を運ぶようになり、今年で6年目となりました。早いもので私と一緒にこの学校に入学した皆さんも、今年の3月には卒業し、それぞれの道を歩んでいきました。1年生の時に、「学校になじめない」とか「勉強についていけない」、「想像していた学校と違う」など、不安な気持ちを抱えて相談に来たことがある人も、いつの間にか自分のペースをつかんだのか、相談室を訪れることもなくなり、便りが無いのは良い知らせだろうと思いつつ見守ってきました。

15才から20才というのは、人生で最も色々なことを感じ、考え、迷う時だと思います。思い通りにいかなかったり、どうすればよいかわからなかったりして落ち込むこともあるでしょう。そういった経験は誰にでもあって時間が解決することが多いのですが、1つのことを悩みすぎて他のことが手に付かなくなって来た場合（具体的には食事が喉を通らない、3日以上眠れない日が続く、楽しみでやっていたゲームや読書もする気がしない、等）、精神的疲労状態（＝心のかぜ）になっているかもしれません。かぜは早めのケアが一番ですので、そんな時には是非相談室の扉をノックしてみてください。



相談員 (G北棟三階)
山口 英一

今年の夏は、まだ撮影したままのビデオ編集をやるつもりです。チャンスを見てアジアのいろんな文化を紹介しますね。相談室でもDVDが見られるようにする予定です。修己館に来るついでに相談室を覗いてみてください。



相談室長 (I棟三階)
森 紳太郎

みなさんは映画を観るのは好きですか？私は大好きです。半年間で時代劇、SF、人間ドラマなど20本の映画を観ました。その中でも「クラッシュ」「ホテル・ルワンダ」は感動しました！年間40本を目標に映画館通いをしています。



相談員 (E棟三階)
河野 晋

蒸し暑い日が続いていますが、皆さん、ごきげんはいかがですか。「悩み事の多くは時間が経てば自然と解決し、それまでの間は誰かと話をすることで気持ちが楽になれる」と思います。

相談員として2年目でまだまだ未熟ですが、話し相手にはなれますので、是非来て下さい。



保健室
野中 妙子

あなたの心が充電機としたらエネルギーは何%くらいですか？充電レベルが低下しているようなら心の充電が必要です。

そんな時、保健室がエネルギー源となればいいな—と思っています。心も時には休ませましょう！

有明高専の印象はどうか？

今年度は人事交流で鹿児島、佐世保、八代の各高専から先生がお見えになり、授業を担当していらっしゃいます。そこで、それぞれの高専と本校の違いなど、印象に残ったことなどを尋ねてみました。



A1 小鉢 暢夫 一般教育科 八代高専から

A2 有明高専に来た時の第一印象は、バリアフリーが進んでいてとても素晴らしいということでした。少し生活してみても、八代よりは涼しくて過ごしやすい半面、建物の壁や床の結露の異常さには驚きました。

A3 それぞれの高専のお土地柄が一番影響するのでしょうか、他に強いてあげれば寮生の比率も考えてみて、一言で述べれば有明は都会的で、八代は田舎的であるように感じています。本人も良く判らず言っておるのでご容赦ください。

A4 ロボコンの模擬試合やパスタで作った橋の荷重実験の公開授業など、本来の目的はまた別の処にあるとは思いますが、外部の者（特に中学生）が見て、「これはすごい」と思わせるものがあることの必要性をあらためて感じました。

A5 下級生は毎日、放課後に掃除をしています。しかし、お菓子の袋や紙コップなどが校内や外庭などにちらほらと落ちているのが目につきます。また、廊下や階段が結構泥だらけになる率も高いような気がします。校内美化に関心を持ちましょう。

A6 最近の出来事では、この人事交流が大事件です。環境が変わると、すべてではありませんが、自分の中のちょっとしたことが良くも悪くも変化しているように感じています。皆さんも機会があれば環境を変えてみませんか。

A7 八代と言えば、特産品では“いぐさ”と“ばんべいゆ”が有名かと思います。後は九州三大祭りの一つ“妙見祭”。この祭りで亀蛇（ガメ）が舞います。その他には、八代は河童伝説の場所でもあります。



A1 福田 孝之 機械工学科 佐世保高専から

A2 閑静な丘の上にきれいに改修された学校という感じで、教育施設として素晴らしい環境と思います。ちなみに佐世保は、周囲を工場に囲まれた工業団地の中にあり、さらにネオンきらめく遊技場が川を隔てた直前に隣接する、恵まれた？環境です。土地も湿地帯を埋め立てた場所だけに、地盤が弱く建物も各所でき裂が生じています。

A3 素直で純朴なとてもまじめな学生に見えます。2年生は混合学級ですが、逆に3年以上は各学科に完全に入ってしまうため、学科意識がとても強いと思います。スポーツが好きなので、昼休みや放課後に多くの学生が運動しており、活動的でとても良いことです。

A4 全員がよくあいさつすることで、これは日本一ではないかと思いますが、佐世保も良い方だと思っていましたが、有明は全員が自然とできており、これも学生の人柄だと思います。決して言われてからしているのではなく、あいさつをすることがしっかりと身に付いていると思います。

A5 放課後によく掃除をしているのですが、それでも教室はやや汚く見えます。個人の荷物が整理されていないため、ロッカーを利用した教室の整理整頓が必要かと思います。また、せっかく高い能力を有しているのにブレーキをかけているように見受けられます。意識を高めて全国区で勝負できる実力を身につけ、自信と誇りを持って卒業できるよう勉学に励んで欲しいと思います。

A6 以前有明高専の体育祭を見学したとき、その応援を見て感動しました。準備にしっかりと時間をかけ、見応えのある大変気合いの入った応援で、市民の方々も多数見学に来られるなど学校のPRにもなる素晴らしいものでした。そのことを佐世保の学生にも伝えたとこ、最近は佐世保の体育祭の応援も改善され良いものになってきているように感じます。

A7 佐世保も海に面した格好の漁地で、新鮮な魚を安く食することができます。釣り好きの方には楽しみな場所がいっぱいです。（残念ながら私は釣りはしません）

- Q 1 お名前、現在の所属学科、出身の高専をお答え下さい。
 Q 2 有明高専の（学校の）印象はどうか？
 Q 3 有明高専の学生の印象はどうか？
 Q 4 有明高専に来て「これは素晴らしい」と感じた点はありますか？
 Q 5 有明高専に来て（学生に対して）「これはちょっと改めた方が良くないか」と感じた点はありますか？
 Q 6 出身の高専で、なにか印象に残ったエピソードはありますか？
 Q 7 高専の地元の特産品や自慢できることなどを教えてください。



A1 塚本 公秀 機械工学科 鹿児島高専から

- A2** キャンパス内が植込・建物共にきれいです。掃除が週1回全校であり、みんなの協力の効果があがっています。でも一番使用頻度の高い教室内は清掃が行き届いてないと思います。放課後にも毎日清掃して欲しいです。特に黒板は消してなかったりチョークが散在していたりで、学生諸君も前席にいる人は不快に思っていると思います。

先日試験監督で訪れた1年の教室はロッカーが教室にあるからでしょうか、かわいそうなくらい狭く感じました。

- A3** 休み時間に外でバドミントンやサッカーをやって元気が良い。でも授業中は大人しい。
- A4** 学生の挨拶。自学科の先生や授業で会う先生以外の教職員への挨拶が素敵です。
- A5** 有明高専の学生だからと言うわけではありませんが、この数年勉強に後ろ向きな学生が低学年で増えてきました。「難しいからできなくていい丸暗記しよう」と理解することを諦めないで下さい。スポーツだってゲームするには戦略に必要な体力と技を、基礎トレで作らないといけません。技術の世界も同じです。高専での基礎トレの時間は一生の仕事の糧になります。
君たちは入試をくぐり抜けて、学力と適正をもっているのです。「入試に落ちた学生達のことも考えてください。入試に合格しなかった人は悔しい思いをしているはずです。高専に来たくても来られなかった人のことを考えて、安易に学生生活を送らないで欲しいです」
- A6** 担任した学生達の卒業の日。いろいろな思い出を語ってくれますが、毎回感動します。卒業研究の指導をしている学生の進路が決まった瞬間。特に本人の第一希望だったときの“先生俺合格しました”の連絡を聞いた瞬間。毎回じわっと嬉しさが込み上げます。特にといえば、5年ほど前、韓国の大学の学生との交換ホームステイを互いの学園祭時期に訪問する日程で行いました。たった一週間でしたが、最後のお別れの時に韓国の学生達と鹿児島高専の学生達が抱き合って泣いていたこと。
- A7** 鹿児島は江戸時代の長い間武士も野良仕事をさせるほど質素儉約に勉めたため、他の土地に比べて郷土料理と呼べる物が少ないです。ただし郷土料理の店にゆくと、さつまあげと豚骨、きびなごは必ず出ます。この三つは有名ですね。
このほかには地鶏の刺身として鶏肉を生で食べます。薩摩鶏のたたきとして食卓に並びます。最近では黒豚は全国ブランドに成長して、偽物が出回るほど有名です。夏の冷や汁は田舎ではお昼に食べられます。奄美では鶏飯（けいはん）といって、ご飯の上に、鶏肉や錦糸卵、椎茸、沢庵、ねぎ、のり、島みかんの皮などの具を載せ、鶏ガラで採った濃厚なスープをたっぷりかけて食べます。
磯庭園という観光地に尚古集成館があります。教科書にも載るほど有名ですが、薩英戦争を起こすほどの産業を興していた薩摩藩の機械工場 [1865年竣工重文指定]、大砲や佐賀藩について日本で二番目の反射炉の復元などがあり、日本の近代工業化の歴史の一部をかいま見ることができます。

セクシュアル・ハラスメント相談室



セクシュアル・ハラスメント相談室長 吉田先生 (M棟二階)

今年度から、セクシャル・ハラスメント(セクハラ)相談室長を務めております機械工学科の吉田です。日常の何気ない言動が周りの人の心を傷つけることがあります。セクハラもその一つです。人間の存在を尊重する気持ちがあれば、力や立場の強さを持ち出さない当たり前の見識があれば、セクハラもなくなるものと思います。

しかし、人と人との関わり合いはなかなか難しいものです。悩みも生じます。悩みを誰かに打ち明けることによって気持ちが軽くなることも多いものです。セクハラ相談室はそのような悩みを相談者の立場に立って聞くのが、大きな仕事です。雑談でもかまいません。ぜひ、気軽に相談員の方々の部屋を訪ねてください。



セクシュアル・ハラスメント相談員 大平和美庶務課長

本年4月から事務部門の一つである庶務課長(総務担当)に着任いたしました。仕事の役割は、本校の運営に関する諸会議・内外行事開催の支援、教職員の安全衛生・採用等々幅広い分野で、総務的事務を行っています。

また、前任地(大分)では、湯布院をはじめ風光明媚で豊富な温泉があり、休日には、約半年間で別府八湯88ヶ所(無料~300円)を制覇し、本年3月「温泉名人」の称号を取得しました。温泉好きな方は、気軽にお声掛けください。大分県内秘湯をご紹介します。

さて、相談室のスタッフの一員となり、皆様方とこれまでの経験談などをコミュニケーションしながら悩みを分かち合い解消できれば甚だ幸いです。

スポーツ全般好きですので、一緒に汗を流し爽快な気分で微笑みましょう。

セクシュアル・ハラスメント相談員

庶務課長 大平さん(管理棟)

岩本先生 (G北棟三階)



学生係長 奥苑さん(学生課)



吉田先生 (M棟二階)



より充実した学生生活のために

♥グループ面談(学習)

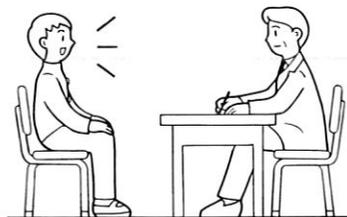
2、3人の時は、個人面談の場合と同じでいいのですが、4人以上の場合は部屋の準備も必要ですから必ず予約して下さい。

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きた、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
☎0944-53-8657



◆手紙相談

手紙で相談したいと思ったら、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時は、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



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)

二人のカウンセラーがいます。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：

毎月第三木曜 午後3時～5時

吉松紀子先生：

毎週水曜 午後3時～5時

相談室のスケジュール

学生相談室には次の時間帯に相談員が待機しています。

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-----|----|---|----|----|----|
| 昼休み | | 森 | 河野 | | 山口 |
| 放課後 | 山口 | | 森 | 河野 | |



タマニハソラヲミアゲヨウ

毎日、忙しくて心を休めるゆとりがない。

そんなときはよく遠くの風景や空を眺めていた。

暑い夏でも、山の緑やそこから聞こえる鳥の声にエネルギーを感じたり、凍える冬の夜に輝く星を見上げてその綺麗さに立ち止まったり。

そうすると、今まで見たことのない風景を目にしてちょっと新鮮な気分になれることがありますよ。

これは虹と同じような原理で出来る「ハロ」と言われる現象です。内側に少し赤色が出ているのが分かるかな？太陽を直接見ないように、総合研究棟横で撮影。

相談室の場所は・・・

○ 学生相談室

修己館一階

電話 0944-53-8726

○ 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

○ 河野研究室

電気工学科棟二階

電話 0944-53-8712

気軽に訪ねてください!!



編集後記

学生相談室では、昨年までの伊藤先生に代わって新しいカウンセラーとして吉松先生を迎えました。また、人事交流でいらっしゃった先生方に印象を語っていただきました。1年(2年)後にこの印象がどう変わっているのか、楽しみでもありちょっと不安でもあります。

今回も多くの方々に原稿の執筆をお願いいたしました。忙しい中で早く引き受けて頂き、感謝しております。

表紙の写真は熊本県西原村にある風車です。風車は全部で10基、羽根の直径は60mあるそうです。1年生は阿蘇研修への行き帰りの途中で見えたはずなのですが、気が付きましたか？



有明工業高等専門学校

学生相談室便り

『微笑み』第15号

発行日 平成18年7月13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

