



ピクトリア市(カナダ)のインナーハーバー

・ もくじ ・

- 2-3 カウンセラー・相談室からの便り
- 4-5 学生相談室、セクシュアル・ハラスメント相談室MAP
- 6 こんな映画を観ましたよ
- 7 学生相談室からのお知らせ
- 8 力をあわせて

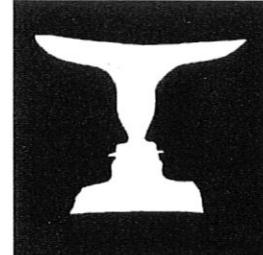


学生相談室からの便り

はじめまして カウンセラー 砥上 恭子(心理士)



皆さんはこの図は何に見えますか？白いところを意識してみると、壺に見えたり、黒いところを意識してみると、人の顔が向かい合っているように見えたりしませんか？もしかしたらもっと他のものが見える、という人もいるかもしれません、どれも正解です。これは「ルビンの壺」という有名な図で、見方を変えることで違うものに見えるというものです。そのため、どの見かたが間違っているということはありません。この「ルビンの壺」は一つの物事を見るときに、視点によって見えてくるものが違ってくることを教えてくれます。



例えば、学校や家で起こった出来事やほんの些細なことも、家族や友達は自分と違う捉え方をしているかもしれません。他の人にはどう見えているのか知ることで、今までとはちょっと違った物の見方もできるようになるでしょう。「自分はこう考えるけど、他の人は違うかもしれない」といった心の準備があるだけで、小さな誤解やすれ違いに対応できるかもしれません。視点を変えることで悩みが解決したりストレスが減ったりするので、困ったり疲れたときは、ひとりで抱え込み過ぎずに気軽に会いに来てください。

心の枠

カウンセラー 水谷 えりか(精神科医)

先日、最近ポケットモンスターにはまり始めた我が子のために、ポケモンの写真をラベルに取り込もうとしていた時のこと。私はあまりよく知らないのだがポケモンには色々モンスターがいて、皆が知っているピカチュウが真ん中に入るように枠を作ると、子供が好きなポッチャマの頭が切れてしまい、今度はピカチュウとポッチャマをきれいに入れようとナエトルが切れてしまい、結局すべてを枠の中に入れるためには満足ではないが縮小しなければならなかった。よくあることだが、悩みの解決法もちょっと似たところがあると思う。

人は自己でも気づかないうちに心の中にも枠組みができていて、例えば「人とうまく話せない」という悩みがあったとすると、「会話が途切れることはいけないこと」といった決まりを自分の中に作っているのかもしれない。つまりピカチュウが真ん中じゃないといけないというように。私のラベル作りでも、サイズがもっと大きいものであればいろんなポケモンを十分大きく取り込めたのだろう。心の枠も「会話が途切れたって、また話すことができたときに話せばいい」くらいに広げることができたら少し楽になるのかもしれない。とはいっても、最初に枠を作ってしまうとその中に収めなければと夢中になるのがおおかた・・・そんな時、一言誰かに助言してもらえると違うのかも。

心の枠を広げられなくて苦しくなった時、一度相談にきてみませんか？



○共感すること

相談員 **徳田 仁** (一般教育科)

高校時代は数学の成績で悩んだ。定期試験で50点以上の点数を取ったことはなかった。定期試験の2週間程前から焦りだし、眠れないこともあった。解けない数学の問題が夢の中まで現われ、安眠を妨げた。たまに、問題を解いて安心して眠りについたが、翌日目が覚めてみると、相変わらず解けない今まで、問題を解いたのは夢の中の出来事だった。数学は悩みの種だった。

時間という距離は便利なものである。対象から離れれば、対象はぼやけて見えてくる。時間が経つにつれて、深刻だった悩みも薄れてくる。さらに時間が経過すれば、その悩み自体が存在しなかったかのように錯覚させられる。時間には過去の苦しみを癒す力があり、数学が苦手であったことは、今の私の日常生活ではほとんど障害にならない。

時間が経ったお陰で、私は遠い高校時代の悩みを笑って想い出すことができるが、この今の私の感慨を、悩んでいる若い人たちへ当てはめようとすると、失敗する。化学の試験で4点をもらって、泣いている高2の娘に、「時が経てば、辛さも薄れるよ」と私は言ったことがある。これを聞いて、娘はますます泣いた。私の言葉は励ましにも、慰めにもならなかった。眼前の悩みを、離れたところから距離を置いて眺めることは娘にとって不可能だった。悩みは彼女自身の一部であったのだろう。

私が娘に言った言葉には、共感する態度が欠けていた。成績が悪くて泣いていた娘は遠い過去に数学で悩んでいた自分と同じだ、との認識がなかった。時間は苦しみを癒す半面、人を鈍感にもする。人は誰もが人生を歩んで行く。その道筋で悩みや葛藤が生じる。老いも若きもその点は同じだ。若い人と話すときは、その鈍感さを出来るだけ払拭するように心がけている。



○話をしよう！

相談員 **鮫島 朋子** (一般教育科)

皆さん、こんにちは。本年度より相談室スタッフとなりました鮫島です。一般教育科で物理を担当しています。「あっ!?、小さくて（否定できません）、ひょこひょこ歩く（という表現でよく言わられるのですが、よくわかりません）、あの女の先生ね！」はい、そうです。どうぞよろしくお願いします。

皆さんは、学校生活を楽しんでいますか？明るく元気な皆さんの様子を見て、私の方がいつもパワーを分けてもらっています。それでも、心の中ではきっといろいろな悩みを抱えているのでは？悩みのレベルは大小様々だと思いますが、一人で考え込まずに誰かに相談してくださいね。「人に相談するほどの悩みじゃないからなあ」と、決め付ける必要はないと思いますよ。相談室での相談にレベルの制限はありませんから、とにかく話をしに来てください。話をするだけでも、かなり気が楽になると思いますよ。

「悩みがないのが、悩みです！」という人もいるでしょうが、悩みがなくてもぜひ遊びに来てください。私は、本を読むのが好きなので、おもしろい本があったら紹介して欲しいなあ。それから、今、皆さんがどのようなことに興味を持っているのかを知りたいなあ。何が流行っていて、どのような音楽を聴いているのか、今、どんなことに夢中になっているのか等を話しに来てください。いえいえ、もっと気楽に、「ちょっとおしゃべりして行こうかな」って感じでも大歓迎ですよ。



○はじめまして

相談員 **分山 輝美** (保健室)

こんにちは 4月から保健室に勤務している分山です。

有明高専で早4ヶ月が過ぎましたが、みんなの顔と名前が一致せずなかなか覚えられません。

こんな私にいつも気持ちの良い挨拶と笑顔をくれるみなさんになにができるのか自問自答の日々を過ごしています。

みなさんを見ていると自分の学生の頃を思い出し、なつかしいような、あたたかい気持ちになります。あの頃は自転車で美味しいものを探しに岡崎城跡公園に出かけたり、マンガの結末に一喜一憂し、電車通学にあこがれ遠回りして通学したことありました。

和気藹々と過ごすなかでも友人との不和・寮生活でのトラブル・成績不振・将来への不安などつらい時は、周りの人に支えられて何とか乗り切った記憶があります。気持ちが沈んだときはそばに誰かがいてくれるだけで心強く感じるものです。

あなたの気持ちを素直に伝えられる人はいますか？相手に困ったときはいつでもどうぞ。

幸せと一緒に喜び、つらく硬くなった心を少しでも楽にできるようお手伝いできたらと思っています。

理由はなくてOKです。ぶらり相談室・保健室に来てみませんか。

みなさんが「ちょっと来たよ」と気軽にドアを開けられる場所にしたいと思っています。いつも いつでも 待っています。

各相談室メンバーの所在地です

相談したいこと、聞いて欲しいことがあるときはいつでもどうぞ

- ・・・学生相談室のメンバーです
- ・・・セクシュアル・ハラスメント相談室のメンバーです



セクシュアル・ハラスメント相談室
岩本先生 (G北棟三階)

セクハラの解決や予防に大切なことは何でしょうか？私は自分も他の人も同様に尊重する心だと考えています。皆さんの考えをお聞かせください。



セクシュアル・ハラスメント相談室
大平 和美 (管理棟)

事務組織再編に伴い、二年目を迎えたな気持ちで、邁進いたします。
さて、皆様方へ「一人で悩まず相談してみませんか。」の意識で、気軽に私達にご相談ください。



セクシュアル・ハラスメント相談室
奥苑登志子 (学生課)

学生さんに一番近いところ（学生支援係）にいますので、何でも困ったことがあったら、いつでも気軽にどうぞ！



学生相談室
徳田 仁 (G北棟三階)



学生相談室
鮫島 朋子 (共通専門棟三階)





学生相談室
森 紳太朗 (I棟三階)

10年ほど前の卒業生が突然、訪ねてきました。いきなり「先生、年をとりましたね！」と言われて落ち込んでいます(凹)



セクシュアル・ハラスメント相談室
吉田先生 (M棟二階)

セクシャル・ハラストメント相談室長の吉田です。相談室キャッチコピーは「相談は安心へのスタート」です。よろしく！



学生相談室
河野先生 (E棟二階)

海や山などアウトドアが楽しい季節になりました。青空の下で身体を動かすと日頃のストレス発散になりますよ。(でも、熱中症にはご用心！)



学生相談室
分山 輝美 (保健室)

こんな映画を観ましたよ 君にしか聞こえない

監督：荻島達也（2007年 日本）

横浜に住むリョウは内気で友達がいないので高校生になっても携帯電話を持っていない。ところが、オモチャの携帯電話を拾つたことがきっかけで、長野に住む「シンヤさん」と頭の中の携帯電話が通じるようになる。

リョウとシンヤの住む世界は何故か1時間の時差があつたが、シンヤが電話で励ましてくれるのでリョウは少しずつ明るさを取り戻してくる。

そしてついに、リョウは仕事で東京に出てくるシンヤに会うことになったのですが・・・

最初は「頭の中の携帯電話」というSF的な設定にちょっと戸惑いますが、ファンタジーではなくラブストーリーとも少し違います。

一人の少女が次第に明るさを取り戻す過程が上手に描かれ、「1時間の時差」も物語に活かされています。

派手な映画ではありませんが、山奥でわき水を味わうような清涼感があります。



(絵と文：森)

カウンセリング室

修己館一階保健室となり

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

砥上 恭子先生：

毎週水曜日 午後3時～5時

○学生相談室

修己館一階保健室となり

電話 0944-53-8657

○森教員室

電子情報工学科棟三階

電話 0944-53-8726

○徳田教員室

一般教育科北棟三階

電話 0944-53-8639

○河野教員室

電気工学科棟二階

電話 0944-53-8712

○鮫島教員室

共通専門棟三階

電話 0944-53-8669

より充実した学生生活のために

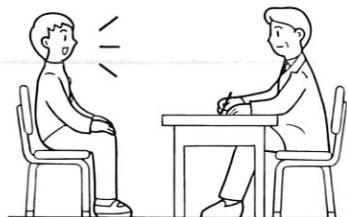
♥ グループ面談(学習)

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

力をあわせて

進 昭宏、千華（旧姓 松藤） 平成7年度 電子情報工学科卒業

九工大修士卒業後エンジニアとして東京でしばらく働いていましたが、コンピュータよりも人間の心に興味を持ち、また苦手な英語を体で身に付けようと思ったことからカナダのビクトリア大学で心理学を勉強しています。



母国語でも難しいとされる心理学を第二言語で学ぶのは大変な精神力を必要としますが、大家さん一家やそのご両親等に助けられながら少しづつ前進しているところです。

今年の4月に娘が誕生し家族が一人増え、仕事片手に勉強と大変な毎日ですが、高専卒業後、調理師になり今では日本語学校の教師を勤める妻と助け合いながら、楽しい

カナダ生活を家族で楽しんでいます。仕事先の人達からベビー用品をたくさん頂いたり、英語や大学はもちろんのこと育児についてのアドバイスをもらったりと、人のつながりの大切さをしみじみと感じさせられています。妻は私が大学を卒業し再就職した暁には、次は自分が大学で勉強する番だと今から張り切っています。

鹿やアライグマ、様々な野鳥達に遭遇するこの大自然に囲まれた、カナダ国内で一番過ごしやすいと言われる花の都ビクトリアに来て三年半。これからも三人力をあわせて悔いの無い人生をゆっくり歩んでいきます。



編集後記

今年の学生相談室はカウンセラーとして砥上先生、相談員に徳田先生と鯨島先生、そして保健室も分山先生という新しいメンバーを迎えてリフレッシュしました。新しい相談室に遊びに来て下さい。

今回も多くの方々に原稿の執筆をお願いしました。感謝しております。

カナダから原稿と写真を送ってくれた進夫妻は高専の同級生同士で、二人とも高専で学んだことは全く別の分野で頑張っています。可能性はいろいろですね。

折角ですから表紙の写真も頂いたカナダの風景写真にしました。いつもと違う感じで少しおしゃれになったでしょうか（笑）



有明工業高等専門学校

学生相談室便り

『微笑み』第16号

発行日 平成19年8月8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