

山都町の通潤橋  
写真提供 山都町商工観光課

.....もくじ.....

- 2 カウンセラーからごあいさつ
- 3 学生相談室スタッフマップ
- 4 相談室の新しい顔
- 5・6 手紙を描くならどの便箋?
- 7 ハラスメント相談室
- 8 編集後記



## カウンセラーからごあいさつ



### 恋愛のテクニック

カウンセラー 香川 純子(臨床心理士)



最近、心理学に興味がある、心理学を学びたいという学生さんが増えて、とても嬉しく思います。心理学はそれを本業にしなくとも、様々なところで応用できるので、興味のある人は是非、学んでみて下さい。恋愛にも有効ですよ。

そこで恋愛心理学を一つご紹介します。もし、今、好きな人がいて、その人の距離を縮めたいと思っている人がいたら、三つの心理法則を試してみて下さい。一つ目は「単純接触の原理」といって、相手の視界に入るようにちょこちょこ会うことです。その内、相手が「自分が見ているのかな?」と錯覚して、あなたのことを見たり気になりますかもです。二つ目は「類似性による親近効果」で、相手をよくリサーチして、共通点をさりげなくアピールすることです。相手に同意する手法よりはこちらが先に言って、「あ、自分も興味ある」と言わせた方が効果大です。三つ目は「自己開示の法則」で、自分のより深い情報を相手に話すことです。自己開示は通常の人間関係でも役立つし、ストレスをためない方法もあるので、日頃から話せるようになっておくことはいいことかもです。

そういう意味でも恋愛の悩み、進路の悩み、人間関係の悩み、何となく生きにくさを感じているという悩みなどなど「この位で・・・」「人に言うのは恥ずかしい」と思わず、一度、相談や話しに来てみて下さい。お待ちしております。

### はじめまして

カウンセラー 山田 健二(精神科医)



有明高専のみなさん、こんにちは。カウンセラーの山田といいます。私は普段、玉名市内の病院に精神科医として勤務しています。

このたび有明高専に縁があり相談員として赴任することになり、自分は15~20歳前後どんな毎日だったかなと思い出してみました。すると不思議ですね、あんなこと也有ったこんなこともしたと、ほとんどのことが『楽しかった青春時代』との思い出になっていました。もちろん苦く辛いことも多くあったはずなのに時の流れとは偉大なものです。

みなさんは今どのような毎日を送っていますか。一日がダイナミックに動いていますか。泣いたり笑ったり感情が揺れ動いていますか。すべてとても良いことです。生きている限り喜怒哀楽を伴う様々な出来事が続きます。すべて生きている証ではないでしょうか。また、今のあなたの思考があなたの行動を生み、その行動が積み上がって経験となり能力が上がり、そしてあなたの未来を創っていきます。このようにあなたの今の思考が未来に現実になっていくのです。それなら哀しく嫌な出来事ではなく、楽しく思い通りの出来事が続く現実が望ましくはないでしょうか。私はみなさんができるだけ発展性のある肯定的な思考をしていけるように、微力ながらお手伝いさせて頂きたいと思っています。一度顔を見に来てください。これからよろしくお願ひします。

## ～学生相談室スタッフマップ～

The map illustrates the university campus layout with several buildings labeled in Japanese:

- G棟 (G Building): Located at the top left, containing the General Education Department (徳田).
- I棟 (I Building): Located at the top right, containing the Information Engineering Department (原).
- M棟 (M Building): Located on the right side, containing the Mechanical Engineering Department (坪根).
- 共通専門棟 (Common Specialized Building): Located at the bottom left.
- 正門 (Main Gate): Located at the bottom center.
- 修己館 (Shukseikan): Located at the bottom right.
- 保健室 (Health Center): Located in the bottom left corner.

Each staff member is represented by a portrait and a brief bio:

- 一般教育科 徳田**: Located in G棟3F. Bio: 困ったことや悩みごとに限らず、日々の楽しいことなど話してみたいことがあつたら、是非立ち寄ってください。
- 情報工学科 原**: Located in I棟3F. Bio: 気軽に遊びに来てください。楽しい話題で盛り上がりましょう。
- 一般教育科 鮫島**: Located in 共通専門棟3F. Bio: 「困っている」と誰かに伝えるだけでも気分が変わるかも。みんなといろんな話をしたいです。恋の話、大歓迎！(笑)
- 機械工学科 坪根**: Located in M棟2F. Bio: 今年から初めて学生相談員になりました。よろしくお願いします。
- 看護師 分山**: Located in 保健室. Bio: “なんとなく”“ぶらっと”保健室に来ませんか？皆さんの喜怒哀楽な話を聞くことが私の楽しみの一つです。
- カウンセラー 香川**: Located in 修己館. Bio: 恐くて聞けないけど、これって普通？など心配なことがあれば気軽に相談に来て下さいね。
- カウンセラー 山田**: Located in 修己館. Bio: 未来は自分で創っていきますよ。楽しい話をしましょう。

【G棟3F】 【I棟3F】 【M棟2F】

【保健室】

【毎週木曜日午後】

【第3金曜日午後】

# 相談室の新しい顔

## 人生とは!?

坪根 弘明 先生



皆さん、カナダで難病の病気と闘って、つい先日、17歳で亡くなられたアシュリーさんをご存じですか？何度か闘病生活の記録がテレビで放送され、知っている方も多いと思います。アシュリーさんが患っていたのは早期老化症（プロジェリア）と呼ばれる病気で、遺伝子の異常により通常の10倍近いスピードで老化が進む病気でした。患者数は世界で30～40人程度、平均寿命は13歳といわれる難病です。通常、17歳（高校2年生）といえば最も多感な時期で、いろいろな悩みを抱えつつも、多くの夢や希望を持って過ごしている私達ですが、先天的遺伝子異常という過酷な運命の下、全速力で人生を過ごしたアシュリーさんの姿には言葉にはできないような衝撃を受け、いろいろなことを考えさせられました。アシュリーさんは生前、「わたしがプロジェリアだということには、ちゃんとした理由があるの。神様が与えてくれたものだから、すてきなことなのよ。だから、わたしは大丈夫」とあっしゃっていたそうです。

私が学生の頃を思い出すと、その時、その場面で、最善の道を選択すべく、自分なりに考え、悩んで、様々なことを決めてきたつもりですが、今でもいろいろなことが正解であったかどうか分りません。しかし、少なくともこれまでにアシュリーさんと同じくらいに自分の人生について考えていたとはとても思えません。“人生をどう過ごすか”、人生の先輩方のような境地には全く達していませんが、こんな私でよければ相談室に立ち寄ってみませんか？今年初めて学生相談員となりました。これからよろしくお願いします。

## お話ししましょう

原 武嗣 先生

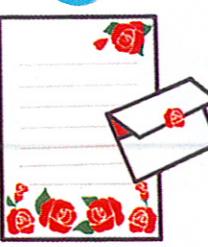
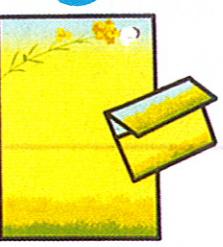
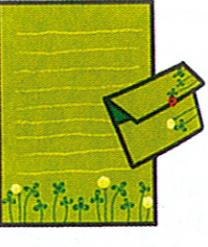
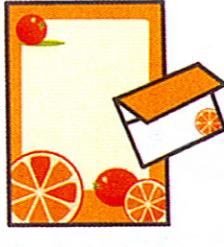
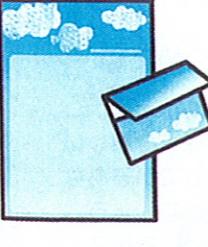
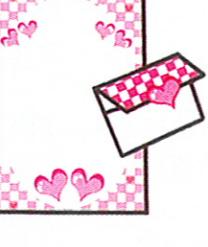
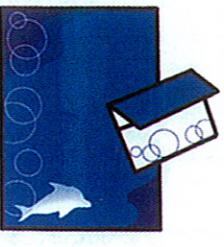
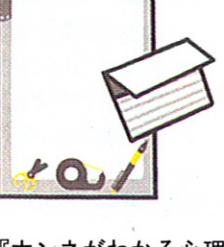


本年度から相談室スタッフを務めることになりました電子情報工学科の原です。相談員としての仕事についてはまだまだ勉強中の身ですが、一日でも早く皆さんの良き相談相手になれるよう一生懸命頑張ります。私の担当日は火曜日と木曜日の昼休みです。どうぞよろしくお願いします。

学生生活を送っている皆さんの悩み事は、大きさも種類も様々だと思います。「悩みが全くない」という人の方が、めずらしいのではないでしょうか。人は何かしら「悩み事」を持っていると思います。私だって悩みの一つ二つは持っています。私の場合は、ただ誰かに気軽に話してみるだけで不思議と「悩み事」の存在がどんどん小さくなっていくことが多いです。すごく悩んでいた事が、ある瞬間「パッ」と消えてしまうことがあります。もしくは状況がとても良い方向に転がり始めることがあります。肝心なのはどうしようもない時、自分一人で抱え込まないことではないでしょうか。みなさんは家族、友人、先生そして私たち相談員と心強い味方がたくさんいます。勇気をだして問い合わせてみてください。きっと今より楽になるはずです。どんなに小さな事でも良いです。もし相談とまではいかなくても、「ちょっと話を聞いてほしい」とか「話し相手がほしい」と思うことがあれば、学生相談室を気軽に訪ねてみてください。また、他学科のみなさんの中には「他の学科の先生には声かけづらいなあ。」と感じる人もいるとは思いますが、こちらとしては大歓迎です。たくさんお話ししましょう。（^\_^）

# 手紙を描くならどの便箋?

ペンを取り、手紙をしたためるあなた。  
カラフルに並んだ12の便箋の中から、  
「今」あなたが使いたいと思う便箋を  
ひとつ選んでみてください。

- |   |   |  |
|---|---|--|
|    |    |   |
| <b>A</b>  | <b>C</b>  | <b>D</b>   |
|   |   |  |
| <b>B</b>  |   |  |
|  |  |  |
| <b>E</b>  | <b>G</b>  | <b>H</b>   |
|  |   |  |
| <b>F</b>  |   |  |
|  |  |  |
| <b>I</b>  | <b>J</b>  | <b>K</b>   |
|   |  |  |
|   |   | <b>L</b>   |
|   |   |  |
|   |   |  |
- A** 真っ赤なバラが印象的な便箋
  - B** オレンジいっぱいの便箋
  - C** 菜の花が散らばる黄色い便箋
  - D** 野原が広がる緑の便箋
  - E** 青空に雲がながれる水色の便箋
  - F** 濃いブルーの海の便箋
  - G** 宇宙が描かれた紫の便箋
  - H** ピンクのハートいっぱいの便箋
  - I** 雪景色が映える真っ白な便箋
  - J** オフィス用品が並ぶグレーの便箋
  - K** 夜景がキレイな黒い便箋
  - L** アジアン家具が並ぶ茶色い便箋

# あなたの 今 の 心 模 様 がわかります

色は人の心模様を映し出す大きな要素！  
どの色にもそれぞれ心理的な意味があり、  
人は無意識に心の状態を色に映し出します。  
また、それは同時に、今あなたが求めてい  
る心理的な要素を選ぶこともあります。今  
日のあなたの心はどんな状態？ 毎日の心  
チェックに活用しましょう。



## A 行動力が全開！ 怒りの気持ちも…

エネルギーみなぎり、やる気にあるあなた。家にこもらず出かけましょう。また、怒りの気持ちもたまっているようです。

## B 元気いっぱい！ 人に評価されたい

健康的で元気いっぱいの状態のあなた。スポーツや散歩をして身体を動かすのがオススメ。じっとしているとイライラすることも。

## C 人恋しい!? 人と話したい

外に出て、人と会い、コミュニケーションをとりたい気分のあなた。人とよい関係を築く心の準備がきちんとできています。

## D 気持ちが安定 身体には疲れも…

気持ちが落ち着いた状態にあるあなた。のんびり過ごすとよいでしょう。身体に疲れを感じているなら、たっぷり休息をとりましょう。

## E 心は穏やか 切ない気持ちも…

心穏やかな状態のあなた。何かを乗り越えて、次なるステップまでの小休止中。成し遂げた充実感とともに切ない気分にも。

## F 自分を見つめたい 権力に悩むことも…

今までの自分だけでなく、新しい自分との出会いを感じているあなた。深く自己を見つめましょう。また、権力にも悩んでいる様子。

## G 自分を信じている!? 苦悩と戦っている!?

今あなたは、とても心のバランスがとれた状態にあるか、苦悩を抱えているかのどちらかです。自分の気持ちを整理してみましょう。

## H 愛にあふれている または甘えたい

今あなたは、充実した恋愛をしていて幸せな気持ちいっぱいにあるか、または甘えたくて誰かに抱きしめてもらいたい状態にあります。

## I 新しいことに挑戦!? ショックで悩み中!?

今あなたは、まっさらな気持ちで新たにチャレンジしたい状態にあるか、ショックを受けて何も考えられない状態にあります。

## J 気持ちの整理に 収拾がつかない

自分の価値観だけではなく、別の価値観も受け入れようとしているあなた。グレーの紙に思うがまま絵を描き込めば気持ちすっきり！

## K ひとりになりたい！ 悲しみの気分も…

全てのわざらわしさから逃れたい気持ちのあなた。しばらく休むことが大事。悲しみもあるなら、涙を流して心を浄化しましょう。

## L 安堵感でいっぱい！ 落ち着かない気分も…

今あなたは、何かに包まれた安堵感でいっぱいの様子。また反対に、気持ちがざわつき落ち着きたいのなら静かに時間を過ごすこと。

## ● ハラスメント相談室 ●

本校には、学生相談室以外にも、全学生・全教職員を相談受付の対象とするハラスメント相談室があります。ハラスメントとは「悩ませること」と辞書にあります。ハラスメント相談室は、自分以外の人から悩まされていることがある時に、相談を受けるところです。直接相手に言えない時、やさしい相談相手として、あなたを応援します。まずは相談から、気軽にどうぞ。

### 学生課 奥苑 登志子 [ 学生課1F ]



学生課教務係にいます。  
学生課の窓口には、証明書発行だけでなく、いろんな相談事もどうぞ。  
修学のこと、将来のこと、経済的なこと、そして、セクハラかな?と思うようなことも。

### 一般教育科 安部規子 [ 一般科北棟3F ]



今年度初めてハラスメント相談員になりました。よろしくお願ひします。  
ハラスメントは女子だけでなく男子にも起こりえること。皆さん安心して学校生活を送れるよう、気軽に相談してください。

### 総務課 今村 文昭 [ 管理棟1F ]



ハラスメントの無い学校を目指しましょう。そのためには、個々人が逆にハラスメントを意識し、相手を嫌な気持ちにする言葉を言わない、行動をしない、お互いの意思疎通が大事です。まずは、高専生の伝統、朝の元気な挨拶を続けましょう。

### 機械工学科 吉田 正道 ( 室長 )

[ 機械工学科2F ]



人の言動は無意識に誰かを苦しめること(ハラスメント)があります。そんな誰かのお話をよく聞いて、問題解決のお手伝いをするのが私たちの役目です。相談、よろしく。





## 編集後記

精神科医の山田先生が4月に着任しました。香川先生は今年1月から学生相談に対応しています。M科の坪根先生とI科の原先生を新たに室員として迎えました。◆相談室の4人の先生が新顔です。新風が吹き込んでいます。若い室員の提言は相談室運営に宝物となっています。◆本号に学生へのメッセージを寄せた皆様に感謝申し上げます。どの文章にも、学生への暖かい眼差が読み取れ、学生だけでなく相談室も側面から支援されている、と実感しています。◆学生支援の内容が多様化する中、学生が楽しい学園生活を送れるよう、適切な対応を取れる相談室活動を目指しています。

(HT)



有明工業高等専門学校

学生相談室便り

『微笑み』 第19号

発行日 平成21年8月5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