

第1回 招国自慢料理奉呈

中間試験が終わって、ホッと一息。そんなあなた！
学生相談室主催の料理教室に参加してみませんか？
初の試みである今回は、講師にリーンさんを迎えて、
簡単なベトナム料理を伝授してもらいます。

今年のクリスマスに、ベトナム料理はいかが？

講師:リーンさん



MENU

- NEM PHAT ベトナム風炒め物
- CA TINH ベトナム式春巻き
- CHE DAU XAN ベトナム風青菜

日時:12月18日(土) 11時~14時

場所:食堂(修己館内)

参加費:材料費200円(当日収)

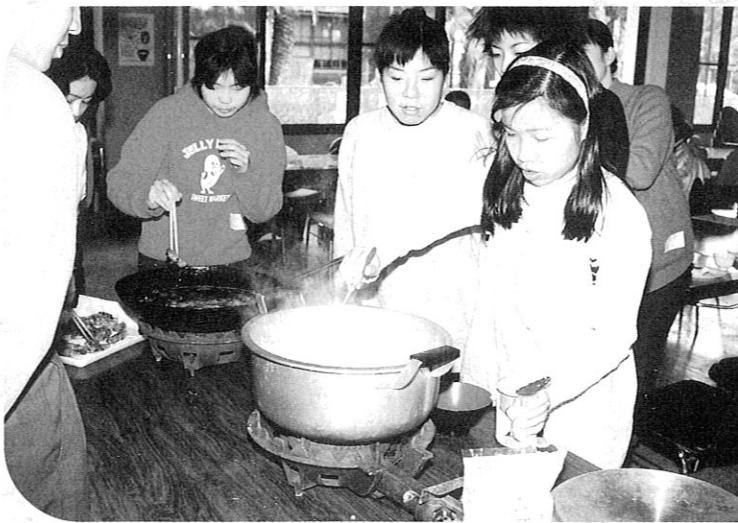
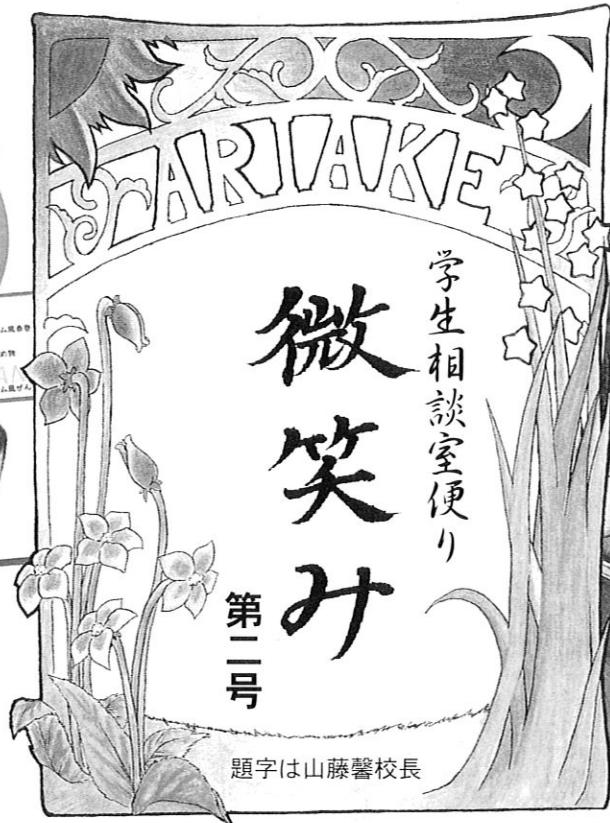
申し込み規定:

参加希望の方は学生相談室か
保健室の担当教官、又は
相談室宛のメールで申し込む。

定員、参加条件は特になし。

12月10日(金)5:00まで受付。

Eメール:soudan@anake-nict.ac.jp



何かあつたら相談室 何もなくても相談室



学生相談室長 川上龍男



月日のたつのは早いもので、学生相談室が発足して、やがて一年になろうとしています。この間に、個人相談の他にも、学生相談室便りである「微笑み」の編集やお国自慢郷土料理講習会「ベトナム料理」、あるいは学生相談室の「ニックネーム大募集」などを通じて多くの学生諸君と触れ合うことができました。いずれも、初めての経験で、相談室のスタッフ一同、不安な気持ちを抱きながらの行事でしたが、蓋を開けてみると力強い学生諸君多数の協力・支援があり、みんなで楽しく出来たことを嬉しく思っています。

さて、個人相談ではその場ですぐ解決するものから何週間・何ヶ月もかかるものまで内容的にも様々で、時には未解決のままであります。そうした相談の一つにこんなのがありました。「先生、『愛』ってなんですか?」:それまでの相談内容とは全く違つて、しかも唐突な展開に戸惑つてしましました。でも、「親子愛?」「夫婦愛?」「兄弟愛?」「彼(彼女)との愛?」「人類愛?」…としばらく話し合つているうちに二十数年前にアメリカに留学していた卒業生からいたいたクリスマスカードの言葉を思い出しました。それは、「Loving is knowing How to live, Living is knowing How to love.」ときれいな花の絵のついたカードに刷り込まれっていました。日本語に訳すると

いかに生きるかを知ること



「愛する」という意味だろう:なかなかに生きること

いかに生きるかを知ることでもなるのでしょうか。これをもらったとき、正直言つて何とかわからず、くり返し読みながら私なりに様々なことを考えました。

「愛する」つていつたといふ意味だろう:なかなかに生きるかを見つからない。そういうしていいるうちにいい答えが見つからず、くり返し読みながら私なりに様々なことを考えました。

なんだ」と自分で納得してしまうとなんとなく安堵の気持ちになれたのです。「なんのために生きるか、私達はどういう意味をもつて生きているのか」これも大きな疑問ですし、解決のつかない問題です。こんなときも、「生きる」つてことは「いかに愛するかを知る」ことだと納得するとなんとなく落ち着いたものでした。ただ、このような解釈には、異論があるかもしれません。でも、私は、いろいろな場合にいろんなふうに自分なりに解釈して、自分の生きる指針としてきました。少し横道にそれましたが、相談室では、直接的な悩みや苦しみ、迷つてることなどの相談に限らずこのように心中で思つていても、日頃あまり話せないことでも気軽に話せ、一緒に考えることができる部屋なのです。皆さん、何もなく広がり相談室も大きく育つていくのです。

あつあつの 「ベトナム風春巻」に舌鼓



相談員 安部規子

12月18日に、修己館において、5Iのベトナムからの留学生リンさんをお



迎えして、「お国自慢料理教室」が開かれました。この料理教室のために、2I伊藤さんが素敵なポスターを描いてくれました。メ

ニューは、ベトナム風春巻、豚肉となすの炒め物、ベトナム風ぜんざいでした。参加者は5Iの学生を中心に、1年生や、エスニック料理が好きで参加したという3年生や、練習を中断して駆けつけてくれたブラスバンド部員、それに、校長先生も。

リンさんの指示で、豆の皮をむいたり、ナスやキュウ

リを切つたり、春雨をもどしたり、みんなできばき働きました。ココナツミルクやナンブラーという魚から作った醤油も珍しく、料理の出来上がりが楽しみでした。中

でも歓声があがっていたのは、ライスペーパーでできあがつた春巻の具を巻く作業の時でした。「細く、長く」

といふリンさんの言葉にもかかわらず、最初はずんぐりした春巻を作ってしまいましたが、みんなすぐ上手に巻

卒業後の楽しみ



相談員 森紳太郎

昨年の十一月初旬に学生相談室の研修会で東京へ行きました。会場は東京国際フォーラムという、会議室やコンサートホールや展示会場などが全部



一ヵ所に集まつた巨大な建物で、田舎から出てきた私はどはウヘーと驚いてしまうようなところでした。アクション映画やクライマックスシーンを撮影できるようなかつこいい建物で、思わず私の脳裏には空中の通路から別の通路へ飛び移るジャッキー・チエンの姿が浮かんでしまいました。

研修室では、高専は少数派で大学からの参加者が多く、心理学を教えていた先生もいれば事務職員の方もいて、いろいろな方々と一緒に「学生相談」について真剣に勉強しました。ほとんどの方は学生相談の専門家ではなく、それ故の苦労は学校がどこであれ変わらないのだなあ、ということが分かったのが最大の収穫かもしれません。

この研修を終えて、これで少しあはともな相談ができるようになつたのかな、とちょっとだけ思つています。

さて、そんな研修を受ける一方で、夜の空いた時間に卒業生と会つてきました。今から四年ほど前の卒業生です。学校で教えていた間は、「この学生は卒業して眞面目

けるようになりました。揚げたてをリンさん特製のたれで試食すると、ほんとうにおいしく、みんなで次々と箸を伸ばし、たちまちなくなつてしましました。そのころになると、部活を終えた学生がおいしいにおいにつられてやつてきました。

一時半ごろようやく3品が出来上がり、野中さんが用意された豚汁とおにぎりも加わり、食卓がいつそうにぎやかになりました。食事をしながら、自己紹介の後、じゅんけんゲームで3Aの中尾さんが勝ち残り、プレゼントをもらいました。和気あいあいとした、楽しいひとときでした。リンさん、おいしいお料理ありがとうございました。

に仕事するのかな?」なんて思っていた学生もちゃんと仕事をこなしていく、「秋葉原に行つたらコンピュータの部品が安くビックリした」なんてエンジニアっぽい会話をするようになりました。でも、話をしていると根本の部分は学生時代のままなので、卒業生と会うことには私の楽しみの一つです。

皆さんとも、卒業した後でも楽しい話ができるようになつてたら良いですね。



学生相談室訪問記 —東北地方—

相談員 高橋 将徳



昨年の11月3日から5日までの3日間、相談室長の川上先生と私は、学生

相談室を既に設置している先輩高専の八戸(青森県)、一関(岩手県)、宮城の3高専に行き、各高専の相談員の先生方との意見交換を行なつきました。ここでは、各高専の学生相談室の様子を簡単に報告します。

八戸高専の学生相談室には、東北ならではあります、炬燵が用意されていて、とても和やかな雰囲気で学生が気軽に来室できるような配慮がなされていました。八戸高専学生相談室は、その設立が昭和50年代にさかのぼり、本校に比べ非常に長い歴史をもっています。また、相談室主催の料理教室やハイキングなどの催しも盛んに行なわれているようでした。一関高専では、情報化時代への対応と他人に悩みをなかなか打ち明けられない学生への対応として相談室のホームページ(以下慣例に従い)HPと略記)が開かれていました。このHPには悩みに関する様々なリンクがはられており、内外の学生から広く利用されているようです。宮城高専の学生相談室は、いわゆるお茶室の様な純和風の相談室となつており、畳の上に座り落ち着いた雰囲気でカウンセリングを受けることができるようです。

このように、東北3高専では、如何に学生に相談しやすい環境を提供するかということで、それぞれに色んな工夫がなされました。この訪問旅行で得た経験を生

かして、本校の相談室も多くの中学生に活用され、また皆さんの高専生活が有意義なものとなるようサポートできる学生相談室を目指して努力していきたいと思います。



お国自慢 料理教室によせて

保健室 野中妙子



皆さん良いお正月を迎えた5年生の皆さんは、心新たに大人になるんだと覚悟を決めたことと思います。これから先自分に課せられる責任の重さをひしひしと身に染みて感じます。

大人になると「許してもらえる範囲と許してもらえない範囲を自分で判断できる能力」だと思います。

そして「物事はなかなか自分の思う通りにはならない」と言うこと。私たちの人生で経験する苦楽のほとんどは、人間関係につきるもの입니다。

家庭、学校、就職すれば職場の人間関係があります。楽しい職場かどうかは、そこで働く人達が自分に合うかどうかでできます。

それでは人の付き合い方を学ぶことは出来ないでしょうか。いくつかの方法が考えられます。第一に多くの友達をもち、多くの経験より学ぶことです。いろいろ経験して視野を広げることです。第二に文学や歴史上の人物により人とのかかわりかたを学ぶことです。第三に人生の経験をふりかえりつぶ人間に教訓をかみしめてみることででしょう。この第一のことから学生相談室では、昨年12月18日に第一回お国自慢料理教室を開催致しました。開催にあたり5Iのリンさんによる多大の協力を得ました。

ベトナム料理を三品選んでもらい早速材料の買い出しにかけたものの、食文化の違いをさまざまと思い知らされました。日本料理にはあまり使用しないココナッツ缶を手に入れるのに店を転々としやつと手に入れることができた。緑豆も初めて見るものでした。それにナンブラ日本では、醤油を使用する事がが多いのですがナンブラは、癖がなくまろやかでとても口当たりがいい。春

巻きの皮も日本にないとのことでベトナムから郵送して頂きました。材料もやつとそろい当日がやつて来ました。

心配をよそに男子12名、女子12名の参加があり「ホツ」としました。寮生、下宿生、自宅生にも係わらず皆手際いいこと、さしずめ腕前披露の場となりました。

あれやこれやと校長先生も大奮闘され2時間あまりで無事三品出来上がりました。春巻き・豚肉となすびの炒め物・デザートに日本料理?豚汁とおにぎりで楽しい試食会となりました。自己紹介に自分の好きな植物を何故好きなのかを言つてもらいました。大変嬉しかったのは、ほうれん草が好きという人が2人いたことでした。そしてじやんけんゲームをし最後まで勝ち残った4Aの中尾さんにクリスマス前でもありボインセチアの鉢が御褒美となり料理教室は幕を閉じました。

次回はあなたの参加を待っていますよ!



学生相談室のニックネーム決定!

「七福音の部屋」

昨年七月に、募集していました学生相談室のニック

ネームが、一年C組の真崎恵美さんの作品「七福音の部屋」に決定し、十二月の全校集会で、山藤校長から表彰状と副賞の図書券が授与されました。このニックネーム大募集には、「ひまわりの部屋」「微笑みの部屋」「お気軽相談室」「太陽のある場所」など32編の応募がありました、相談室の先生方みんなで、楽しい中にも厳しく選ばせていただきました。応募していただいた皆さんほんとにありがとうございました。応募してくれた人全員に参加賞でもあると良かつたのですが、そもそもいませんので、そうのうち相談室において下さい。お話しをしながらコーヒーでも御馳走しましょ。

七福音のうち六福音は私達六人のスタッフで、あと一福音は相談に来てくれた皆さんで、致協力して荒波を乗り越えて行こうという勝手な発想なのですが…

神様に怒られるかも!?

「バターンその1」
『相談室の門をたたいて』



5年

電気工学科

遠藤泰史

私が、初めて学生相談室の門をたたいたのは、今年の5月の上旬でした。いや、たたくというよりも、むしろなでるという感じでした。それだけ、最初は私の警戒心が強く、ソフトタッチだったということです。

ちょうどそのころ、私は、大学にいって何をしようか、大学を卒業したら何の道に進むのか、あるいは、やつぱ就職したほうがいいんじやないか、などいろいろ悩んでいるところでした。それと同時に、友達から進路の相談もうけていました。それまで、何の挫折も不自由もなく、何となく生きてきた私にとって、とてもつらかったように記憶しています。そんなある日、集会で川上先生が学生相談室の紹介をしてらっしゃいました。川上先生には、数学を1年から3年間も習っていて、すごく身近な先生だつたし、ご自分のことを微笑み天使だと言つてらっしゃつたので、おもしろ半分で声をかけてみようという気になりました。最初は、本当に軽い気持ちでした。

とはいっても、学生相談室という響きが私にとっては心地よくなく、大変行きにくい場所というイメージをもつていたので、放課後に行つてみるとことになりました。ところが、百聞は一見にしかずとはよく言つたもので、来て本当に良かったと思いました。なぜなら、自分のことだけでなく、友達の相談までのつとももらえるからです。それが、百聞は一見にしかずとはよく言つたもので、来て本当に良かったと思いました。なぜなら、自分のことだけではなく、友達の相談するのとは違い、いろんな視点から相談に対するアドバイスをしてもらえたからです。

先生は、友達とは違う、実際に行動に移してくれます。そりやそういう友達もいるかもしれません、経験の豊富さ、社会的立場、から考えると、先生に相談したほうが得られるものの質も大きいと思います。実際に、とどのつまり、学生相談室は、本当に頼りになるとい

うことを私はみなさんに伝えたいのです。何でもっと早く設置されなかつたんだつて、腹が立つくらいです。みなさんも、川上先生の微笑みを一度味わつてみてはいかがでしょうか。

気軽にいこうぜ

学生相談室は、皆さんのが、学生生活を送る中で、何か困ったことやわからないことの相談にのり、充実した有意義な毎日を送れるように協力する所です。一人で思い煩わずに、気軽に訪ねてみてください。

場所は

4月から一部移転します。

学生相談室（修己館1階・Tel 0944-53-8634）

4月から一般教育棟3階の図書館棟への渡り廊下沿いの部屋に移転します。移転後もカウンセラー森田先生の相談は、この部屋で行なわれます。

▼川上研究室 一般教育棟3階へ：Tel 0944-53-8634

▼森研究室 電子情報棟3階へ：Tel 0944-53-8639

▼安部研究室 一般教育棟2階へ：Tel 0944-53-8606

▼高橋研究室 機械棟1階へ：Tel 0944-53-8775

▼保健室（野中）修己館1階へ：Tel 0944-53-8625

開室時間は

○学生相談室（七福神の部屋） 月～金 8：15～17：15

○研究室・保健室 月～金 9：00～17：00

* 研究室は先生方の授業や会議、研修の都合がありますので、各先生の在室予定を各自で確かめて下さい。

相談したいときは

○直接、学生相談室に来てください。

○友人や家族と一緒に来室しても結構です。

○電話や手紙、Eメールによる相談にも応じます。

更に

* 相談内容については固く秘密を守ります。

保健室より

新しい年になりました。今年は二千年です。

皆さんは今年をどのように過ごそうと思っていますか？今年も、健康で元気に過ごせるように一緒に考えていいきましょう。

■インフルエンザの予防

- (1)体力の保持（栄養、休養、睡眠、を十分とする）
- (2)帰宅時の手洗い、うがいの励行
- (3)湿度を保ち換気を心がける
- (4)流行時は人ごみを避け、外出時はマスクの使用
- (5)湯冷めしないよう保温に注意
- (6)予防接種
- (7)医師の診断

インフルエンザと診断されると、「欠席」

【出席停止】扱いになります。かかつた時は学校に医師からの診断書を提出して下さい。

■ お茶でうがいが効果的！

喉の奥にくついた風邪のウイルスを追い出すのに効き目があるのはうがいです。お茶に含まれる「カテキン」という成分に、風邪のウイルスの活動を阻止する働きがあります。うがい薬が苦手!!という人は、試してはいかがですか？

