





皆様、はじめまして



エンジョイ スクールライフ カウンセラー 井上 和美 (心理士)



みなさん、学生生活はどうですか？理想通りの生活を送ることは簡単ではないですよね。私の学生生活も同じで、「高校卒業後アメリカの大学に進学」というと聞こえは良いようですが、初めのうちは英語が流暢に話せず、呆れられたり、子供扱いされたりと、とてもカッコイイとは言えないものでした。

それに、アメリカ人や他国の留学生の文化にも戸惑ってばかりでした。やたら大げさなリアクションのアメリカ人や首を横に振りながら「yes」と言う南アジア人など、「?!」マークの連続でした。それでも、お互いのことを話していくにつれて、次第に「私達はそれぞれ違っていて当たり前か～」と思えるようになりました。異文化に触れることで、視野が広がり、自分のことも相手のこともありのまま受け入れることの大切さと心地よさを実感することが出来ました。

同じように、学校生活の中でも、自分のアイデンティティや能力に悩んだり、友人との付き合いに困ったり、自分一人では解決できないことがたくさんあると思います。そんな時は、誰かに相談してみてください。自分の気持ちを自由に表現しコミュニケーションをとることが、自分や友人、家族をありのまま受け入れるための近道になると思います。私にもそのお手伝いができるいいなと思っています。気軽に話しに来てくださいね。

思いやりを大切に

事務部長 田 島 英三郎



平成12年から吳高専、高知医科大学（現高知大学医学部）、熊本大学、長崎大学、大分大学を経て、今年4月から本校に勤めています。

過去のことではありますが、27歳まで有明高専の職員として頑張っていました。その当時は、学生とのコミュニケーションを大切だと思い球技大会（ソフトボール、バレーボール）や体育祭（リレー）に参加していたことが懐かしく思い出されます。又、寮の当直については、事務職員が1名割り当てられ3名体制で行っており、当直の日は、お兄ちゃんのつもり？で雑談に花を咲かせていました。

学生のみなさん、15歳から20（22）歳は、人生で最も吸収が早い成長期であり、この時期の「あらゆる体験、挑戦」が将来を築くと言っても過言ではないと思います。

本校では、学生が学校の教育・生活の流れにスムーズに乗れるように、担任の教員との個別面談や日々のコミュニケーションの中で、学生一人一人に合った業種・職種の理解や将来に向けての就職支援や生活相談・悩み相談に関して、学生の考え方や性格、能力に応じたアドバイスが行われていると思いますが、私自身は「思いやり、気配り」をモットーに、これからは学生諸君のよき相談者（親父それともお爺ちゃん役）として接していくたいと思っておりますので、よろしく。



学生相談室スタッフ



カウンセラー 井上 和美 (心理士)

友人関係、勉強、進路、恋愛etc. 悩みだしたらきりがないですよね。どんなことでも相談してください。お待ちしています。



カウンセラー 香川 純子 (臨床心理士)

「こんなことで相談していいのかな」となどと遠慮せず、どんなことでも気軽に相談してください。相談室で待ってます(*^_^*)



看護師 分山 輝美

3月に床を張り替えきれいになった修己館1F保健室にいます。「気軽に」「ふらっと」話しに来てくださいね。



電子情報工学科 嘉藤 直子

「笑う門には福来る」は私の座右の銘です。皆さんのが笑顔になれるように、もしも笑顔になれないときは自然体でいられるように、私は皆さんとのそばにいますよ！



一般教育科 谷口 光男

「苦しみは人間を強くするか、それともうち碎くかである。(ヒルティ『幸福論』)」「うち碎」かれそうなときは、ここに来て下さい。



機械工学科 塚根 弘明

私自身が何歳になっても五里霧中で、逆に相談するかもしれません、気が向いたときに一度相談室に雑談をしに来てみませんか？



一般教育科 徳田 仁

疲れたら、相談室で一休みするといいよ。今日を過ごすことが何となく憂鬱になつたら、相談室を訪ねてください。元気の出る美味しい一杯のお茶を用意しています。



パワーハラスメントとは？

パワーハラスメントとは

パワハラとは、パワーハラスメントの略称で、会社で上司が職権を濫用して部下への嫌がらせをしたり、部下は上司に従わざるを得ないという上司の優位な立場に立って、上司が部下をいびったり、嫌がらせをすることをパワハラと呼びます。

どんな場合がパワーハラスメント？

パワハラの判断基準は曖昧な部分がありますが、基本的には、「本来の業務の範疇を超えて、継続的に人格と尊厳を侵害する言動を行い、就業者の働く関係を悪化させ、あるいは雇用不安を与えること。」とその内容が定義されています。具体的に例を上げてみましょう。

● 解雇するぞと脅す

解雇するほどの理由がないにも拘わらず、「お前なんかいつでもクビに出来る」という言動で、強制的に部下を従わせようとする行為はパワハラと判断されます。

● 必要以上にミスを追及する

小さなミスであるにも拘わらず、必要以上に怒鳴りつけたり、公衆の面前で何度も注意を繰り返すことによって部下にストレスを与えることも典型的なパワハラです。

● 無視する・仕事を与えない

仕事場から閉め出され、仕事を一切与えられない、話し掛けても無視されることもパワハラと判断されます。

● 飲み会への参加・飲酒を強要する

就業時間以外の行動を束縛すること、飲酒を強要することも職務上の権限を超えた不当な権力行使に当たります。

パワハラの原因

上司と部下の関係は仕事上の関係で、人間的に上・下ということにはなりません。しかし、いつも命令している立場の上司はこれを忘れるがちになり、部下の人格を否定するような言動を発したり、仕事上の権限を超えて命令を出したりします。これがパワハラの大きな原因となっています。

コミュニケーションの大切さ

パワハラの増加の原因の一つとしてコミュニケーション不足が考えられています。部下は仕事を遂行するにあたって上司への必要な報告、連絡、相談が行えるようにコミュニケーション能力を訓練する必要があります。一方、上司は思いやりの気持ちを持って部下に接し、良好な職場環境を維持するために絶えずコミュニケーションを図ることが大切です。

あなたは大丈夫？

パワハラ・アカハラチェック

あなた自身について、またはあなたの周りの教員・上司について、チェックしてみてくださいね。

チェック1：支配したがっていませんか？

- 自分が休むと仕事が滞ると思う。
- 学生は自分の言う通りに動かなければ気がすまない。
- 自分は就職先にも影響力がある。
- 会議やミーティングでは、だいたい自分が発言している。
- 学生に私用を頼むことが多い。

チェック2：頑張りすぎていませんか？

- 仕事を何より優先に考えている。
- 学生より早く出勤し、遅くまで残っている。
- 仕事のためなら、私生活を多少犠牲にするのは当然だ。
- 休日も仕事が頭から離れない。
- 少少の体調不良くらいで仕事は休まない。
- 仕事は完璧にやるべきだ。
- 休暇を取ることに罪悪感がある。

チェック3：言葉で威圧していませんか？

- 「世の中っていうものは・・」「仕事とは・・」と説いて聞かせることが多い。
- 「誰々に比べて」「昔に比べて」など、比較することによって学生に悪い評価を与える。
- それは正しいとか、間違っているとか、何事にも審判を下す。
- 「つべこべ言うな」「それは屁理屈だ」などという言葉をよく使う。
- 大きな声で、断定的に話す。

チェック4：態度で圧力をかけていませんか？

- 椅子にそっくり返って座る。
- 相手を指差して、上下に振りながら話す。
- 眉間にシワをよせて話す。
- 相手を査定するように上から下までジロジロ見る。
- 横目でバカにしたように見る。
- 相手が話しているときに大きなため息をつく。舌打ちをする。

チェック5：指示がはっきり伝わっていますか？

- 学生は、自分が指示したことと違うことをやってしまう。
- 「え？」「どういうことですか」などと聞き返されることが多い。
- 「よろしく頼む」「うまくやれ」など抽象的な言い方をよくする。
- 少し長く話すと、何を話していたか分からなくなることがある。
- 「話が長い」と家族や友人に言われることがある。

チェック6：こんな学生、多くないですか！？

- 学生は上目づかいで自分を見る。
- 学生は自分と目を合わせない。
- びくびくした態度の学生が多い。
- 自分がいるときは、学生同士の会話はほとんどない。
- 教室や研究室で笑い声は絶対に聞かれない。
- 学生同士で話をしていて、自分が近付くとスッと離れる。
- 自分に何か言うとき、必ず言い訳から始まる。

※チェック結果の診断は7ページに掲載しています。



相談室を改装しました

平成22年度の春休みに相談室を改装しました。学生相談室は、修己館の研修室を相談室として利用していますが、やや殺風景な感じがしていました。今回の改装で、床にカーペットを敷き、壁に草模様のクロスを貼り、ブラインドや椅子、テーブルも更新しています。照明も電球色の天井埋め込み式の器具に更新しました。全体的に落ち着ける雰囲気になっています。一度相談室を訪ねてみてください。



一読のススメ

『だから、あなたも生きぬいて』



著者：大原 光代
出版社：講談社 2001年
定価：1400円

本書は著者の実体験に基づいて構成された自己史とも言うべきものだが、単なる成功物語でもなく、また波乱万丈の半生を描いただけのものでもない。誰にも知られたくない自分の過去を本書の出版という形で敢えて世間に公表した作者には、かつての自分と同じ境遇の少年少女たちへの共感の念が流れている。

転校先の中学校で陰湿ないじめに遭い、気の許せる友と信じていた友人から計略的に裏切られ、割腹自殺を図る。九死に一生を得て登校するが、周囲の冷たい視線に耐えきれず不登校に陥る。その後は、非行少年たちとの交友、極道の妻という図式で人生を転落していく。後半では、人生のどん底から、後に著者の養父となる「大平のおっちゃん」の諫めや励まし、助言を動力として、著者が人生をやり直すための奮闘が描写されている。その奮闘は弁護士資格の取得という形で結実する。

本書を読んで感じたこと。まず、いじめは犯罪であること。いじめは、いじめを受ける側の全人格を否定するものである。いじめを受けた時の、悲しさ・孤独感・みじめさ・恐怖・怨念は生涯を通じて心の傷として刻印される。次に、「大平のおっちゃん」はカウンセリング名人であること。著者が挫けそうになったときの「大平のおっちゃん」の励ましの言葉・対応方法は、非常に有効である。「大平のおっちゃん」の助言・対応の仕方を仔細に読むだけでもカウンセリングの実践的知識が身に付くと思われる。（徳田）

● ハラスメント相談室 ●

現代社会にはセクハラ、パワハラ、アカハラ等のハラスメント行為が満ちあふれていると言われます。皆さんがそのようなハラスメント行為に遭遇したときに、利用してもらいたい窓口がハラスメント相談室です。ハラスメント相談室はすべての学生と教職員に開かれた窓口です。他人の言動が「きつい」「つらい」と感じられるとき、少しでもそれを和らげるお手伝いをし、その対応を考えます。みんなで問題にあたればきっと解決の方向が見えてくるはずです。ハラスメント相談室は皆さんそのための窓口なのです。

一般教育科 鮫島 朋子 [図書館東側3F]



言葉や態度は、知らない間に誰かを傷つけていることがあります。だからこそ、今、あなたが誰かの言動で傷ついているのなら、ひとりで悩まずに相談してほしいです。快適な学校生活を送りましょう！

学生課 奥苑 登志子 [学生課1F]



「ハラスメント相談室」があることを知っていても、なかなか行きにくいですよね。でも、誰かのことばや態度で嫌な思いをしたけど、これってハラスメント？と思ったら、「嫌な思い」が長引かないうちに、まずは保健室、そして相談室へ。

総務課 池田 純久 [管理棟1F]



悩んでいませんか。微笑みを忘れていませんか。ハラスメント相談室は、あなたのためになります。

嫌だ！という意思表示をするのには、大きな勇気が必要かもしれません。でも、相談室員に相談するのは、小さな勇気でできませんか。

一般教育科 中島 洋典(室長)

[図書館東側2F]



ハラスメントを起こさない心がけ、それは「相手を思いやる心」ではないでしょうか。自分が受けて嫌な言動は、他人も同様なのです。しっかりと心がけて生活してください。それでも苦しい思いをしたときはハラスメント相談室があなたのお手伝いをします。一步踏み出して変えてみませんか。

チェックの結果は、いかがでしたか？

半分以上チェックがつくようだと、パワハラの危険度はかなり高そうです。特に、「チェック6」は重要です。

もしあなた自身を想定してのチェックマークが半分以上なら、改善に向けて努力しましょう。どうしていいか分からぬときは、相談員に相談してくださいね。

もし想定した対象が周りの教員・上司のことなら、対応に悩んでいるのではないかですか？誰かの助けが必要なときは、ぜひ相談員に相談してくださいね。





保健室便り

熱中症は『FIRE』で応急処置！！

急に暑くなった日（梅雨明け時など）や体調が良くないときは野外に限らず屋内でも特に注意が必要です。暑さに徐々に身体を慣らし、無理をしないようにしましょう！！

Fluid：液体（水+塩分）の経口摂取または点滴

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。

意識混濁していれば早急に受診を！！

Ice：身体の冷却

首筋・脇の下・足の付け根など太い血管が通る部位を氷のうや冷えた飲み物などで冷やしたり、うちわなどで身体に風を送る



Rest：運動の休止・涼しい場所で休む

衣服をゆるめ、涼しい場所で休ませる

Emergency：

『緊急事態』の認識・119番通報

119番通報（救急車の手配）、意識状態・体温・現場での状況・気温・運動の強度・時間等を救急隊員に説明する

相談室の場所は・・・

○ 学生相談室	修己館 1 階保健室の左隣り
○ カウンセリング室	修己館 1 階保健室右隣り
○ 谷口教員室	一般教育科北棟 2 階
○ 坪根教員室	機械工学科棟 2 階
○ 嘉藤教員室	電子情報工学科棟 2 階
○ 徳田教員室	一般教育科北棟 3 階



編集後記

今年の3月に、精神科医の山田先生が退職されました。その後任にアメリカの大学で心理学を研究してきた井上和美カウンセラーを相談室に招いています。学生の年齢に近いこともあって、若い井上先生を学生達は気軽に訪ねています。

相談室の改装を行ないました。専門家の助言を受けて、学生にとって居心地が良く、落ち着ける空間になるように工夫しました。自習用のテーブルも確保し、訪れる学生は誰でも歓迎しています。

この「微笑み」23号発行のために、ご多忙の中、学生への温かいメッセージを寄せていただいた多くの教職員に感謝申し上げます。（室長）



有明工業高等専門学校

学生相談室便り

『微笑み』 第23号

発行日 平成23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

