

.....もくじ.....

2 校長からのメッセージ	3 学生相談室スタッフ
4 相談室の新しい顔、いじめについて知ろう	5 いじめについて知ろう(続)
6 一読のススメ	7 ハラスメント相談室
8 保健室便り、編集後記	

(大川市筑後川昇開橋)

# 悩む力



校長 福島 健郎

数年前、姜尚中さんが書いた『悩む力』という本がベストセラーになりました。それだけ、世の中には思い悩む人が多いということでしょう。そう言う私もその一人です。私がこれまでの人生を振り返ると、最も深く自分自身を見つめ、自分の人生について考え悩んだのは、15歳から22歳ぐらいの頃、すなわち、高専生と同じ年齢の頃でした。自分が何のために生きているのか、これからどのようなところに就職し、どのような人生を歩んでいくのかなど、いろいろと悩んだものです。

この本のタイトルのもととなったのは、精神医学者のフランクルが提唱した「ホモ・パティエンス」(悩む人)という言葉だそうです。この言葉には、「生きている限り悩まずにおられない人のほうが、人間性の位階においてより高い」という意味が込められています。そして次のような記述があります。「まじめに悩み、まじめに他者と向かいあう。そこに何らかの突破口があるのではないでしょうか。とにかく自我の悩みの底を「まじめ」に掘って、掘って、掘り進んでいけば、その先にある、他者と会える場所までたどり着けると思うのです。」時に、絶望感や孤独感を感じる時もあるかもしれません、自分の存在を認めてくれる他者とのつながりに気付いた時、目の前がぱッと開けことがあります。ここでいう他者とは、身の回りの人から社会の人々、そして将来出会う人まで含んでいます。

学校には、学生の皆さんが高い悩んでいることを直接受け止める場として、学生相談室を設けています。思い悩む時、知り合いの人と相談できないこともあると思いますが、その場合には、専門的な訓練を受けたカウンセラーさんに客観的に話を聞いてもらうことが助けになります。どうぞ気軽に学生相談室を訪れてください。



# 学生相談室スタッフ



## カウンセラー 井上 和美 (臨床心理士)

高校生活はどうですか? 友達付き合い、勉強、進路など、頑張っていても、うまくいかないことって少なくないですよね。そんな時は1人で抱え込まず、誰かに打ち明けてみませんか? 悩みのループから抜け出すきっかけになるかもしれませんよ。気軽に話に来てくださいね。



## カウンセラー 光富 有美 (臨床心理士)

学生生活どうですか? 皆さんがよりよい学生生活を送れるようにサポートしていきたいと思ってます。気軽に話に来てくださいね。



## 看護師 分山 輝美

有明高専に勤務して皆さんと接するたびに感じるジェネレーションギャップに戸惑いつつ、時には少し大人になった卒業生と「社会人の話」ができることに幸せを感じています。

保健室では皆さんのが心身共に健やかに過ごせるようサポートしたいと考えていますので気軽に声をかけてくださいね。



## 一般教育科 嘉藤 直子

学生相談員も今年で8年目になりました。私は現在、仕事をしながら3人の子育てに格闘中。子育ての悩みはつきません。悩みって、ほかの人に話すだけでもずいぶん楽になりますよね。皆さんもいつでも話に来てくださいね。



## 一般教育科 西山 利治

何か悩んでいませんか? そんなあなたを待っています。ひとりで悩まず話をしてみませんか?



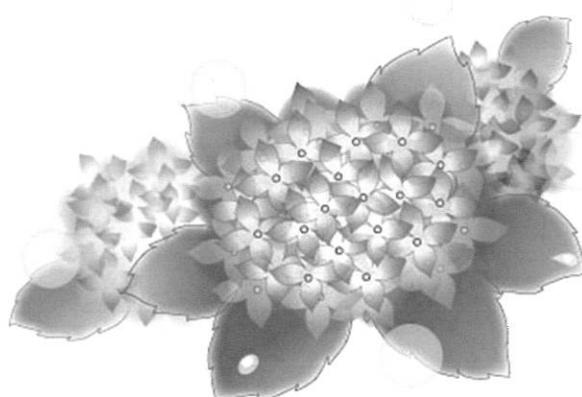
## 電気工学科 池之上 正人

「悩みや迷いは人間にはつきもの。しかし、いくら悩み迷っても、そのとりこになってはいけない。(松下幸之助日々のことば)」悩みや迷いのとりこになりそうなときは気軽に相談室に話に来てみてください。



## 一般教育科 徳田 仁 (室長)

小説を読んでその舞台となった場所を旅することが趣味です。若い頃、映画「哀愁」を30回以上見て、その舞台となったロンドンのチームズ川にかかるWaterloo橋を訪ね、半日その橋の上で佇んでいました。私のよい想い出の一つです。想い出には人を癒す力があります。皆さんもよい想い出をいっぱい作ってください。



# 相談室の新しい顔



みなさん、こんにちは

相談員 電気工学科 池之上 正人 先生

制御工学の分野の1つに、「モデリング」というテーマがあります。モデリングとは入力信号と出力信号から対象とするモノの特性を把握することをいいます。対象には制御性能を乱す様々な雑音や外乱が入ってきますが、その影響を軽減し、うまくモデリングができれば制御性能を向上させることができるため、とても重要なテーマとなっています。

さて、このモデリングという作業。実は皆さんも日々の生活の中で行っています。相手に質問（入力）をして、その人の答え（出力）から、その人（対象）がどのような人物であるか把握する。人の話（入力）を聞いて、それに対する自分の考え（出力）から、自分自身（対象）を把握する。自問自答や自己分析も自分自身のモデリングと言えます。このモデリングがうまくいけば、人と人とのコミュニケーション（制御性能）はうまくいき、また自分自身の日常生活（制御性能）もうまくいくのではないか。まさに、「敵を知り己を知れば百戦殆からず」といった感じです。

しかし、実際はそううまくいきません。人には予期しない悩みや迷い（外乱）がつきものです。悩みや迷いを軽減し、うまくモデリング・制御を行いたい。そんなときは勇気を出して話をしてみて下さい。家族でも友人でも先生でも話しやすい人でOKです。相談じゃなくてもOKです。話をするだけでもきっと今より楽になると思います。次々と起こる悩みや迷いに対し、その場に応じて対処する方法が色々な角度から考えられると思いますよ。

今年の4月から学生相談室のスタッフとなりました、電気工学科の池之上といいます。よろしくお願いします。

## いじめについて知ろう!!

### 1. いじめとは？

いじめは、「肉体的、精神的、立場的に自分より弱いものを、暴力やいやがらせなどによって一方的に苦しめること」であり、いじめの中には暴行罪、傷害罪、侮辱罪、脅迫罪などの犯罪行為に該当するものもあります。いじめは重大な人権侵害です。

### 2. いじめの定義が変わった！

**新しいいじめの定義：**文部科学省の定義は「子どもが一定の人間関係のある者から、心理的・物理的攻撃を受けたことにより、精神的な苦痛を感じているもの」と定義されています。

**古いいじめの定義：**平成19年以前のいじめの定義では、いじめを「自分より弱い者に対し一方的に、身体的・心理的攻撃を継続的に加え、相手が深刻な苦痛を感じているもの」としていた。

「深刻な苦痛」から「精神的な苦痛」への表現の変化は、一連の行為がいじめであるか、いじめでないかの判断は被害者の立場に立って判断されることを示唆しています。

### 3. いじめの分類

(1) 言語的攻撃：言葉によるいじめは深刻ないじめへの出発点です。この段階での解決が深刻化を防ぐことになります。言葉でのいじめの主な例です。

- ・本人が嫌がるあだ名で呼ぶ。
- ・「くさい」「汚い」「ぐず」などの不快な言葉を言う。
- ・成績が良いことを「点取り虫」などとからかう。

(2) 身体的攻撃：身体に関わる被害が明らかな場合は、いじめが深刻化していることが予想されます。

解決には多方面の関係者の連携・協力が必要です。

- ・わざとぶつかったり、通るときに足をかけたりする。
- ・プロレスごっこ練習台にする。
- ・たたく、殴る、蹴るなどの暴力を振るう。
- ・衣服をぬがせたり、髪を切ったりする。

(3) 社会的攻撃：いじめの多くが集団で行なわれます。集団での社会的攻撃の主なものです。

- ・仲間はずれにしたり、集団で無視をする。また、仲間はずれにするように第三者に働きかける。
- ・恐喝、たかり、物を売りつける。物を借りると言って返さない。
- ・持ち物を盗んだり、隠したり、落書きしたり、捨てたりする。
- ・パソコンや携帯の掲示板やブログに誹謗や中傷の情報を載せる。

#### 4. 警察が関与するいじめ

いじめが発生した場合、そのいじめに対応する側、あるいは解決に当たる側の観点から見ると、いじめは次の4つに分類されます。

(1) 生徒たちが共同生活を送る上で当然発生すると予想される軋轢。

(2) 従来型コミュニケーション系いじめ。仲間はずれにするなど犯罪の構成要件は満たさないもの。

(3) 犯罪型コミュニケーション系のいじめ。インターネット上の誹謗中傷など犯罪とみなしうるもの。

(4) 暴力・恐喝型いじめ。暴行や窃盗などの犯罪に問われるもの。

(1)のタイプの軋轢の解消は生徒の自主性に任せることを原則とします。教員は(1)から(2)に移行しないように注意深く見守ります。(2)のタイプは学校・教員で解決を図ります。(3)と(4)は警察に通報し、司法の介入によって解決することを原則とします。

上記の(3)と(4)の範疇に入る犯罪と看做されるいじめの主な例

1. 暴行罪：傷害罪：殴る、蹴る、刺す、縛る、煙草をからだに押し付けるなど。
2. 脅迫罪：脅す、ナイフで刺すふりをする、ナイフを見せる、暴力団などの犯罪集団と共謀する。
3. 恐喝罪：暴行や脅迫による金銭の要求。
4. 強要罪：常々いじめられる者同士を喧嘩させる。
5. 自殺教唆罪：自殺を促す、「とびおりろ」などの発言。
6. 名誉毀損罪：侮辱罪：盗撮して、インターネットで流す。インターネット上の中傷。中傷ビラの頒布。携帯電話・メールによる嫌がらせ。なお、これらを警察に訴えれば、捜査がなされ、犯人は逮捕される。
7. 器物損壊罪：かばんや文房具など被害者の所有物を壊す、落書きをするなど。
8. 犯罪の教唆（実行犯と同罪）：万引きなどの強要。

#### 5. いじめの4層構造

いじめが行なわれているとき、次の人がいじめの中心、もしくは周辺にいます。

- (1) 被害者：いじめを受けている人。
- (2) 加害者：1人で、もしくは複数、あるいは集団でいじめを実行しています。
- (3) 観衆：加害者に同調したり、追従したり、はやし立てたりする人たちです。
- (4) 傍観者：被害者がいじめられていることを、「見て見ぬふり」する人たちです。

いじめをおもしろがって見ている観衆の態度や「見て見ぬふり」する傍観者の態度はいじめを助長する可能性があります。観衆、傍観者にならないことが大事です。また、いじめに気付いたら勇気を持って近くの教職員に相談してください。被害者は、保護者、友達、担任、相談室員などの身近な人に相談してください。

☆ここに掲載した内容は、インターネット上に公開されている情報、「いじめの態様」、「いじめ－ Wikipedia」などの記載事項を参考にしました。

## 一読のススメ

### 『14歳からの精神医学』



著者: 宮田雄吾  
出版社: 日本評論社  
2011年  
定価: 1,365円

私が高校時代、友達が心の問題で悩んでいるときに、「私は友達とどう向き合えばいいのだろうか。私にできることは何だろう。」と繰り返し考えていました。その当時、私は心の問題に関する知識がとぼしく、悩んでいる人への接し方も知りませんでした。自分の価値観や先入観で判断したり接したりしていたのです。そのため、友達のことをちゃんと理解してあげられず、友達には嫌な思いをさせてしまったようです。

そんな経験から、心の病気について知りたいと思い、手にした本が『14歳からの精神医学』でした。私がこの本を選んだのは、専門知識のない私でも、14歳の中学生が読める本ならわかるだろうと考えたからです。

この本では、摂食障害や不安障害、うつ病などの「心の病気」と、不登校やリストカットなどの行為について、事例を挙げながらわかりやすく説明されています。また、「友達が○○になったら」「親が○○になったら」といった場合の向き合い方についても書かれており、すぐに役立てられるような内容になっています。

最終章の「心の病気に陥りにくくするために」では、ストレスをためない方法、思いつめない方法、トラウマに支配されない方法なども取り上げられていました。この部分は、著者が読者に最も伝えたかったことではないかと感じています。

私たちは、「心の問題」についてきちんと学ぶ機会はありません。もちろん学んだことと実体験することは違うとは思いますが、学ぶ機会があるならば心の病気に対する誤解が少しずつ減るのではないかと思います。

この本は、14歳だけでなく、14歳の2倍をはるかに超えた私でもわかりやすく、考えさせられる本でした。心の病気に関する一番やさしい入門書ではないかと思います。

(相談室 嘉藤直子)

## 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



あなたの何気ない言葉や、何気ない態度に、もしかしたら誰かが傷ついているかもしれません。笑っているけど、心の中では深く傷ついているのかもしれません。どうぞ他人を思いやる気持ちを大事にしてくださいね。

### 総務課 藤丸 今日子



今年からハラスメント相談員になりました。自分の周りで、「これって、ハラスメント?」と思うようなことがあれば、相談してください。

「相談」だと身構えてしまうのなら、「雑談」でかまいません。自分の中にため込まないで、外に、はき出してくださいね。

### 総務課 遠藤 真一



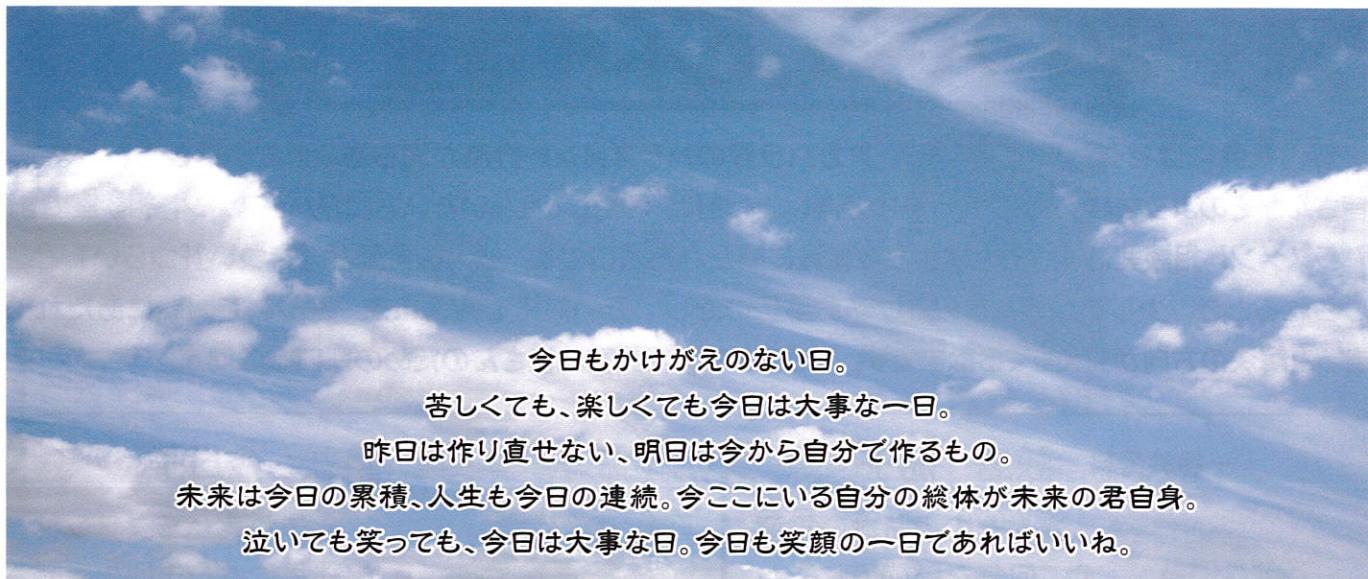
みなさん! 学校生活を楽しんでいますか? 今年度からハラスメント相談員になりました。新米の相談員ですが、少しでもみなさんのお役に立てれば…と思っていますので、気軽に声をかけてください。みんなで少しづつ力を出し合って、楽しい学校にしていきましょう!

### 一般教育科 中島 洋典 (室長)



個人の言動が多様化している現代、周囲の人の何気ない一言やちょっとした行動が、あなたを傷つけてはいませんか。もし、そのような状況を感じたら一人で悩まずに相談してみませんか。きっと何か解決のきっかけになるはずです。その一步を踏み出す勇気を、ハラスメント相談室は受け止めます。



**保健室便り****上手に水分補給を!!**

暑い時には冷たい飲み物、その中でも口当たりのよい炭酸のジュースやスポーツドリンクが人気ですが、これらの飲み過ぎで「ペットボトル症候群」になるかもしれません。この病気は糖分を多く含む飲み物を大量摂取することで血糖値が急激に上昇し倦怠感などがあがき、のどの渇きもみられるため更に摂取することで重症化するという悪循環に陥ることもあります。

普段は糖分が含まれていない水やお茶、激しい運動など汗を大量にかくときはスポーツドリンクなどで水分補給しましょう。ただし、冷たいもののとりすぎは体が冷えてしまい、胃腸の不調など体調不良をおこすので注意が必要です。

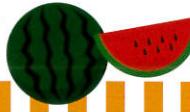
**相談室の場所は…**

○ 学生相談室	修己館1階保健室の左隣り	☎ 0944-53-8657
○ カウンセリング室	修己館1階保健室右隣り	☎ 0944-53-8625
○ 池之上教員室	電気工学科棟1階	☎ 0944-53-8875
○ 西山教員室	一般教育北棟2階	☎ 0944-53-8675
○ 嘉藤教員室	一般教育北棟3階	☎ 0944-53-8640
○ 徳田教員室	一般教育北棟3階	☎ 0944-53-8639

**編集後記**

最近ラジオから、優先席に座ろうとする子供の話が流れてくる。母親は困った顔をして子供に「その席に座っちゃダメなの。」と言うが、その子は「その席を譲らない人がいるから、おじいちゃん、おばあちゃんが困っている。だから僕が取ってあげているのだ。」と言う。次の駅でおばあちゃんが乗ってくると、その子は喜んで席を譲る、という話だ。実に思いやりのある話だろう。こんな感じに、気持ちに余裕を持って暮らしたい。

4月から池之上先生が新たに相談室に入りました。3月まで3年間相談室を支えて頂いた谷口先生に感謝申し上げます。また「微笑み」27号発行のために、学生への励ましのメッセージをいただいた教職員の皆様に感謝申し上げます。(西山)



有明工業高等専門学校

**学生相談室便り****『微笑み』第27号**

発行日 平成25年8月2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