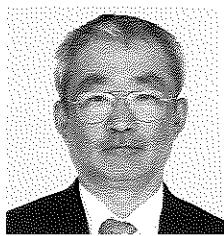


… もくじ …

- | | |
|------------------------|-------------|
| 2 相談室長、カウンセラー香川先生から | 3 学生相談室スタッフ |
| 4 新任教員へのQ&A | 5 ストレスチェック |
| 6 一読のススメ、ストレスチェックの診断結果 | 7 ハラスメント相談室 |
| 8 保健室便り、相談室の場所、編集後記 | |



学生相談室室長
西山 治利

「七福神の部屋」へ 来ませんか!

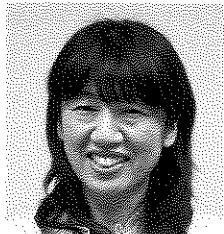
今年度、五代目学生相談室室長になりました、一般教育科の西山です。数学の教員ということで多くの学生さんに知つてもらっていると思いますが、よろしくお願ひします。

学生相談室は平成11年4月に開設され、今年度で16年目になります。当時、相談室が学生の皆さんにとって気軽に来ることができる場所になるように、愛称の募集があり、「七福神の部屋」と名付けられました。相談員やカウンセラーを合わせると7名（現在もそうですが）でしたので、ピッタリの愛称だと思います。相談に来る皆さんにとって、福の神のようになればと思うのですが、皆さんを幸せにできるのは皆さん自身だけだと思います。ただ、その手助けはできるかもしれません。

「お互い様」という言葉があるように、余裕があるときに周りの人のことを気遣っていると自分が困っているときに助けてもらえると思っています。そういう気持ちで生きてています。

大人への階段を一步ずつ登っている皆さんはいろんな悩みを抱えていると思います。「こんなことを相談しても…」と思っている人もいるかもしれません。

皆さんの悩み事を解決することはできないかもしれません、話を聞く事はできます。人に話をすることで、解決のきっかけになったりするものです。気軽に相談室を訪ねてください。待っています。



カウンセラー
香川 純子

再登場です！

皆様、こんにちは。カウンセラーの香川と申します。3年前まで同じようにカウンセラーとしてお世話っていました。なので、新顔というわけではありませんが、新たな気持ちで、皆様の抱える問題や悩みが軽くなるようにお手伝いできればと思いますので、よろしくお願ひします。

皆様の抱える問題や悩みに対して、私たちカウンセラーが行う心理カウンセリングの中には言葉のやり取りだけではなく、心理療法と呼ばれる様々な理論と技法を用いて行うものがあります。心理療法には絵画療法、行動療法、音楽療法、色彩療法（カラーセラピー）、芳香療法（アロマセラピー）など色々あります。皆様が何気なくノートの片隅に描く絵も実は色んな意味を持っているんですよ。

簡単な心理テストをご紹介します。やってみてください。

～あなたは海外旅行を計画中。たまの長期休暇を十分に満喫するならあなたはどこへ行きたいですか～

- ①世界遺産めぐり ②世界グルメの旅 ③ラスベガスでカジノに挑戦

～判定結果～ <あなたの今の学校（職場）での満足度がわかります>

- ①結構、満足。未知なることへの興味や関心は今の状況に満足しているからこそ起きる心理です。

- ②まあ、こんなもんか。今の現状に物足りなさを感じています。

- ③今の毎日をかえたい。非現実の世界を選ぶことは今の日常生活から逃げたいからです。

「ホンネがわかる心理テスト」前田京子監修より抜粋

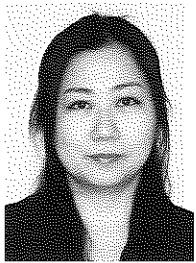


学生相談室スタッフ



カウンセラー 井上 和美 (臨床心理士)

学生生活は、友人関係、勉強、進路、恋愛など色々と悩むことが多いと思います。そんな時は、1人で抱え込まずに、相談室へ気軽に話しくに来てくださいね。お待ちしています。



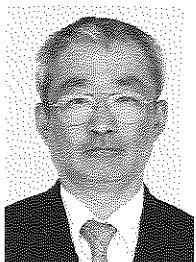
カウンセラー 香川 純子 (臨床心理士)

相談するのははずかしい…
悩みはあるけど相談する程ではないと思う…
相談しても結局同じだろう…
と思っている方がいたら、思い切って、相談室のドアをノックしてみてください。
きっと、何かを感じてくれると思います。



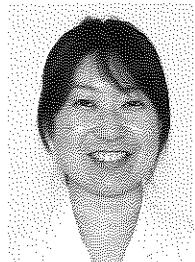
一般教育科 西山 治利 (室長)

大人への階段を登る手助けができるかもしれません。
気軽に訪ねて来てください。
待っています。



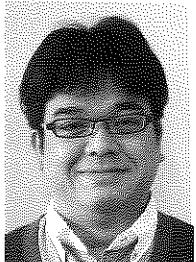
看護師 分山 輝美

みなさんの高専での日々が、少しでも笑顔の多いものとなりますよう、サポートしたいと思っています。気軽に声をかけてください。



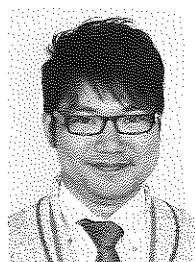
物質工学科 藤本 大輔

新しく学生相談員になりました。みなさんよろしく~!!
顔見かけたら話しかけてくださいね。



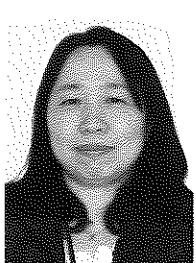
電気工学科 池之上 正人

「相談」じゃなくても構いません。「日々の出来事」、「世間話」、「勉強教えて」、など何でもOK。
気軽に話に来て下さい。



一般教育科 嘉藤 直子

忙しい日々に、疲れた心に、ちょっと一息いれませんか?ふら~っとお立ち寄りくださいね (^ ^)



新任教員へのQ&A

質問 Q1:どんな学生時代だったか？ Q2:学生時代に悩んだことは？ Q3:ストレスへの対処法は？



一般教育科(英語)
阿嘉 奈月 先生

Q1：高校時代は、バスケットボール部に所属しており、日々運動ばかりしていました。大学へ入学してからは、図書館での引きこもり生活を始め、日々勉強に没頭してきました。

Q2：高校時代の悩みはなし！大学進学後は、周りの人との学力差があり劣等感を感じました。その劣等感こそが私の悩み、そして、ストレスになりました。

Q3：授業が理解できなくて悩んでいることを率直に先生方に伝えることが、私のストレス対処法でした。自分を飾らずに、ありのままの自分を見ることで、勉強方法や的確な助言を頂くことができ、学ぶことの楽しさを実感することができました。



一般教育科(体育)
野口 欣照 先生

Q1：学生の時は本当にいろんなことに挑戦していたと思います。言い方が良ければ良く聞こえますが、ただ単に興味のあったことにとにかく手を出していきました(野球もそうですが、アルバイトもたくさん。遊びもたくさん)。

Q2：どんな学生時代…に通じるのですが、やりたいことが自分の責任で出来るのは18~24歳までの間だと思ったので、その間にやりたいことは全部やりたかったのですが、時間が足りないと悩んでいました。今でもドイツに留学したい！と思っています。笑

Q3：誰かに愚痴を言うのはあまりしませんでした。聞いてる人に良くない影響を与えかねない、と思ったからです。だいたい仲のいい友達とバイトで話したり、遊んだりしてると、次の日にはどうでも良くなっています。



一般教育科(数学)
福田 尚広 先生

Q1：高専から大学3年生に編入したのですが、大学3、4年のときは、バスケットサークルの友達とよく(ほとんど毎日?)遊んでいました。大学院に進んでからは、研究センターの生活で、長い日は1日15時間くらい、数学をしていたと思います。

Q2：自分は楽天家なので、何かに悩むことはほとんどありませんでしたが、就職について心配になったことは何度かあります。

Q3：体を動かすのが好きで、バスケットやジョギングをしたり、スポーツジムに行ったりしていました。あとは、友達とご飯を食べに行っておしゃべりするのが好きでした。



相談室員 新任
物質工学科
藤本 大輔 先生

Q1：よく夜中(朝方?)まで親友と語り合ってました。将来の話、恋の話、時には「人を笑わせるはどういうことか」など変なことも真剣に語り合ったりしてました(笑)

Q2：就職では悩みましたね。よく夜中に将来について語っていたのに(笑)27歳まで悩んで、人にものを教えることが好きと気がつきました。長く時間がかかりましたが、今では理想の職につけたと思っています。

Q3：何も考えなくて済むようなことをして悩みから一旦離れる。たとえば子供とめいいっぱい遊ぶ(笑)無邪気な子供は悩みを忘れさせてくれます。そう、意外と悩みは大した事ないものも多いのです。考え方がないことが大切かな。

人間関係ストレスチェックをやってみよう。

<あてはまるものに○をつけてください>

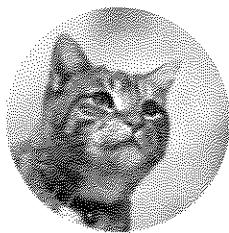
- 1. 周りの人に悩みやグチをこぼしても、「また言っているよ」と軽くあしらわれてしまうことが多い。
- 2. たいしたことのない用件で、1日に何度も電話やメールをしてくる友達がいる。
- 3. 人に説教じみたことを言われると、思わず「そういう自分だってしているくせに」と言い返したくなる。
- 4. 待ち合わせの時間によく遅れたり、約束を守らなかつたりする友達が多い。
- 5. 理由もわからず、急にピッと口をきいてくれなくなった友達がいる。
- 6. 友達に「これは他の人には言わないで」とクギをさして話したことも、みんなに伝わってしまうことが多い。
- 7. 人に話した直後、その相手の表情や反応から「まずいことを言ってしまった」と後悔したことが何度かある。
- 8. 伝えた内容が、誤解されるような形で周囲に伝わっていることがよくある。
- 9. 誰かに人を紹介されてもその後の付き合いに発展することはほとんどない。
- 10. いいことがあっても、周りからやっかみを言われるのが嫌で、なるべく隠している。
- 11. 仲間で集まったとき、誰かが先に帰ると、たいていその人のウワサ話になる。
- 12. 何度もお金を借りにくる友達や、貸したお金を返してくれない友達がいる。
- 13. ときどき、周りの人から小バカにされているように感じことがある。
- 14. 仲間内での人間関係のトラブルに巻き込まれたことがある。
- 15. 「〇〇さんって、こういうところがあるよね」と、友達の性格を話題にして話すことが多い。
- 16. 仲間内でしか通じない言葉や合図などがある。
- 17. 周りに自分たちより能力がありそうな人や魅力的な人がいると、「私たちとはちょっと違うよね～」と、みんなでなぐさめあう。
- 18. 仲良しグループのメンバーがときどき入れ替わることがあり、誰がいつ仲間はずれにされるかわからない。
- 19. 友達の不幸をネタに、みんなで楽しんでしまったことがある。

合計〇数 個

ストレスチェックの判定結果は6ページ下段で

一読のススメ

『人生はニヤンとかなる!——明日に幸福をまねく68の方法』



**人生は
ニヤンとかなる!**

著者:水野敬也・長沼直樹
出版社:文響社
定価:1400円+税

犬派の人、猫派の人、どちらも好きな人、どちらでもない人、など様々いますが、この本の猫の写真には皆とても癒されると思います。本来どちらかといえば犬派の私ですが、タイトルと写真につられて、つい手に取り読んでみました。

猫の可愛い写真とともに、その写真にあった言葉（猫が教えてくれる「大切なこと」）が日本語と英語で添えられており、とても読みやすい一冊でした。また、「大切なこと」に関わる「偉人工エピソード」と「偉人たちの名言」もあわせて掲載されているため、読むと人生を生きるためにヒントをくれる本だと思います。きっと、お気に入りの写真と今の自分にマッチした言葉を見つけることができるでしょう。

各ページは切り離せるため、気に入った写真や言葉があれば部屋に飾ることもできます。好きな人へのプレゼントにもいいのではないかでしょうか。

皆さんの日々の生活も毎日がうまくいくときばかりではないでしょう。そんな日々に、ちょっとした癒しが欲しい。ちょっとだけ明日への活力が欲しい。そんな時には一読に値する本です。ちなみに、犬派の人には「人生はワンチャンス!」もあります。

(相談室 池之上 正人)

ストレスチェックの判定結果

判定

① ○数:3個以下 人間関係ストレス度20%

今のあなたの周りにはストレスとなる人はいないようです。

あなた自身も他人にストレスを与えていたり要素はないでしょう。

② ○数:4~8個 人間関係ストレス度40%

今のあなたは人間関係でのストレス度はそれ程高くはなさそうです。

ちょっとした意見の違いや立場の変化によって関係が崩れることもあるので気を付けてください。

③ ○数:9~13個 人間関係ストレス度70%

今のあなたの周りにはストレスになる人間がウヨウヨいます。

あなた自身もストレスを与える要素がありそうです。

④ ○数:14個以上 人間関係ストレス度90%

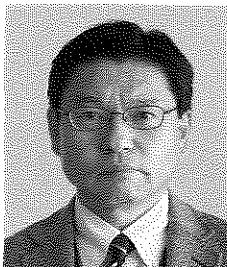
今のあなたは対人関係でのストレス度がきわめて高い危険な状態です。

あなた自身も周囲にストレスを与えていたり可能性が高いです。

ハラスメント相談室

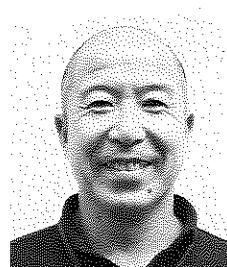
現代社会ではセクシャルハラスメント、パワーハラスメントやストーカーなどのハラスメント行為について耳にすることがよくあります。皆さんがそのようなハラスメント行為に遭遇したときに、利用してもらいたい窓口がハラスメント相談室です。ハラスメント相談室はすべての学生と教職員に開かれた窓口です。周囲の人の言動が「つらい」と感じられる時、少しでもそれを和らげるお手伝いをし、その対応を考えます。自分一人で悩まずに、みんなで問題にあたればきっと解決の方向が見えてくるはずです。ハラスメント相談室は皆さんそのための窓口なのです。また、本年度から3年の学生を対象としたハラスメント講習会を始める予定です。今までハラスメント行為をしっかりと理解できていなかった人も多いかもしれません。この講習会をきっかけにして、皆さんの中でハラスメントに対する理解が深まることを期待しています。

一般教育科 中島 洋典（室長）



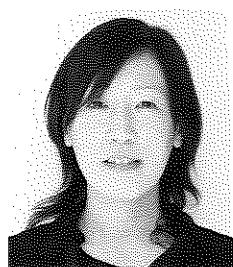
コミュニケーションの手段が多様化している現代、皆さんの周囲の人の何気ない一言やちょっとした行動があなたを傷つけてはいませんか。もし、そのような状況を感じたら一人で悩まずに相談してみませんか。きっと何か解決のきっかけになるはずです。その一歩を踏み出す勇気を、ハラスメント相談室は受け止めます。私たち相談員は、皆さんのが安心して過ごせる学校づくりを目指しています。

総務課 遠藤 真一



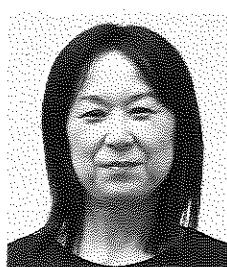
みなさん!学校生活を楽しんでいますか?昨年度からハラスメント相談員になりました。2年目の相談員ですが、少しでもみなさんのお役に立てれば…と思っていますので、気軽に声をかけてください。みんなで少しづつ力を出し合って、楽しい学校にしていきましょう!

一般教育科 鮫島 朋子

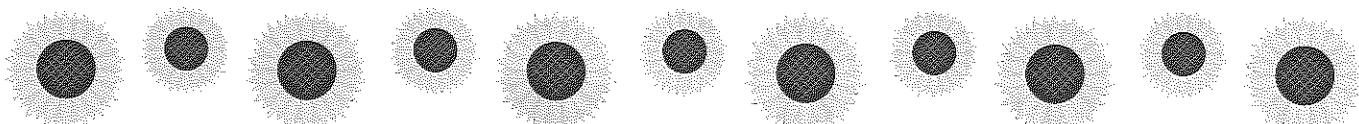


あなたの何気ない言葉や、何気ない態度に、もしかしたら誰かが傷ついているかもしれません。笑っているけど、心の中では深く傷ついているのかもしれません。どうぞ他人を思いやる気持ちを大事にしてくださいね。

総務課 藤丸 今日子



昨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、吐き出してくださいね。





保健室便り

タオル、もっていませんか？

保健室に来た人には、ケガした部分を冷やす氷袋を包んだり、汗など拭いてもらう必要があるため、「タオルもってる？」と聞くことがあります。最近「もっていません」「貸してください」という人が多く、驚くことがしばしば。手を洗ったあとや部活や体育で汗ダラダラになったとき、どうしているのでしょうか・・・？何よりタオル（ハンカチ）を持つことは、運動する・しないの前に、人としてのたしなみだと思います。自分の生活スタイルに合うように、必ず持ち歩きましょう。



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
○ 西山教員室	一般教育科北棟2階	☎ 0944-53-8675
○ 藤本教員室	物質工学科棟1階	☎ 0944-53-8697
○ 池之上教員室	電気工学科棟1階	☎ 0944-53-8875
○ 嘉藤直子教員室	一般教育科北棟3階	☎ 0944-53-8640

気軽に訪ねて
ください!!



編集後記

学生相談室では、今年度、カウンセラーの香川先生と物質工学科の藤本先生をお迎えし、西山先生を相談室長とする新体制になりました。前相談室長の徳田先生、カウンセラーの光富先生、長い間お疲れ様でした。徳田先生や光富先生が実践されていた「学生へのきめ細やかな対応」を引き継いでがんばっていきたいと思います。

さて、表紙の野イチゴの花および最後の風景ですが、これは阿蘇の写真です。1年生の阿蘇オリエンテーションの時の写真をいただきました。花や風景の写真を見て、なごんでいただければ幸いです。（嘉藤）



有明工業高等専門学校

学生相談室便り

『微笑み』第29号

発行日 平成26年8月25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