



学生相談室便り「微笑み」

「予期せぬ計らい」

教務主事 宮川英明



「微笑み」の創刊号でも触れましたが、私は高校3年生になつたばかりの4月に慢性の病気で入院し、6月には休学手続きを取つて本格的な闘病生活に入りました。当初は思つたほどの精神的苦痛はありませんでしたが、復学を考える頃になると、一向に治らない病気のために復学できないのではないかという不安や、勉強したことをほとんど忘れていたことへの苛立ちなどによる精神的ストレスにおそれ、自暴自棄になったことがあります。大学には運良く合格しましたが、一年生の夏休みには胃腸からの出血が一層ひどくなり、2ヶ月間の絶対安静を言い渡されました。激痛のため真夜中に往診を頼むことも頻繁になり、10分間座つただけでもぐつたりと疲れる暗い毎日でした。

比較的最近になって、心理学やいくつかの心理療法の本を手にするようになってはじめて自分のあの頃の行動や心理が少しずつ分かるような気がしています。今にして思えば、胃腸壁からの出血は、治らない慢性病の不安からくる過敏性腸症候群の一種だったのではないかと考えられます。しかし、出血や痛みで無理ができないため結果的には十分身体を休めることになつて、本来抱えていた慢性病の治療に結びついたのではないかと思えてなりません。誰がそのような予期せぬ計らいをしたのかは分かりませんが、そのお陰で、現在なんとか健康といえる状態で生活できているのではないかと感謝しています。しかし、当時はこのように考える余裕などなく、なぜ二重の苦しみまで引き受けなければならぬのかと恨むような気持ちだけでした。

このような経験を通して、身に降りかかる困難も決して捨てたものではない。もしかすると、その後の人生のために良かれと配置されている予期せぬ計らいかも知れない。今はその意味が理解できなくても与えられた運命に身を任せようと思うことが多くなりました。

世の中のことは必ずしも自分の思うようには運ばないものです。ましてや自分的心くらいい分かりにくく始末におえないものはありません。周りの人達の意向を大切にするあまり耐えられないほど苦しいときや辛いときは、世間の常識や親の意向等より自分の心の奥底にある感覚に耳を傾けそれを素直に表現し大

切にすることが必要です。例えば、登校拒否なども、そうなつた時点では、身近にいる人達が自分自身の問題でもあることに気付くように配置された予期せぬ計らいではないかと考えています。

学生相談室はあなたの気持ちを理解しあなたへの手助けができるところです。ときにはぶらりと覗いてみてはいかが。

「心の給水」

学生主事 仁田原元



どんな小さいことでも、少しずついいことをすることはその人の心を新鮮にし元気にさせてくれる。そしてある事を知りたいと思ったとき、自分の手によって納得のゆくまで専門的に調べ、あるいは専門家の意見を聞いたりして自分で専門的に苦労して答えを出すことによってある種の満足感を得ることが出来る。

情報が物やエネルギー以上の有力な資源となり、その情報の価値により社会や経済が発展している今日、我々を含め学生諸君にとつては情報の多さによる選択からの葛藤や不満そしてストレスの中で、自分らしさを発見し、目標をもち、それに向かって努力することで、心が鍛えられ、より強く、豊かになつてゆくものであるが、学校生活をあのマラソン競技に例えるならば、42.195kmの10kmを越えた所から給水場所が設置されており、本校の相談室もある意味で給水場所であろう。

マラソンに参加する競技者は各給水場所で水を取りながらゴールを目指していることからしても、実社会においても過酷は類似しており、高専における学生生活でもクラブ活動、その他で給水は出来るが、少し辛い時、あるいは苦しい時等、素直な気持ちで微笑みを絶えず持つて迎えてもらえる相談室の先生方に接し、あるいは話を、また喜び事を伝えてみたらきっと心の給水が出来ると思います。

花がいくら自分の美しさを知らなくても少しも残念がらず一心に花を咲かせているように、ちょっと辛く苦しい時には自然に相談室に心の給水を求めてみたらどうだろう。

人生には理屈以上のものがあり、机の上の思いつきや自分だけの考えではないものがありそうな気がします。



『新学生相談室の開室にあたつて ～夢と希望そして微笑みを～』

学生相談室室長 川上 龍男

木々の青葉が一段と輝きを増し、我が有明高専のキャンパスは活気に満ち満ちています。

学生相談室も発足一年を経過し、新しい相談室への移転と合わせて、反省と充実の時期を迎えています。昨年は、

一年目ということで私達相談員もとまどうことが多かつたのですが、今振り返ってみると、相談室便り『微笑み』の

発行・お国自慢料理講習会『ヴェトナム料理』の開催・相談室ニックネーム大募集で『七福神の部屋』が決定されるなど皆さんの協力で少しずつですが相談室らしい機能が育ってきたように思います。一番嬉しかったのは、ほとんど毎日のように誰かが話にきてくれて、進路のこと・学業のこと・対人関係や自分の性格のこと・等について話し合えたことです。そこには、ほんとうにつらいこと・悲しいこと・苦しいことがさまざまに存在していて、私達も初めて経験した話が沢山ありました。それでも話を聞いているうちに、少しでも気が楽になつたり、明るくなつたりと自己回復力の芽生えが見えた時には私達も嬉しさを感じたものでした。また、相談員の先生方も日本学生相談学会の研修会に出席したり、他校の学生相談室を視察したりと積極的に研修活動に参加し、本校相談室の充実のために頑張っています。

さて二年目を迎えた学生相談室は、改築を終えたばかりの共通専門棟三階に移転しました。新しい相談室は、個人相談を中心としたA室とグループ相談を中心としたB室の二部屋からなっています。この二部屋は、壁をはさんでの二部屋でそれぞれが独立して使えるようになっています。A室の方は、常設のソファー(四人)の他に補助椅子を入れると六人から八人は座れるでしょう。B室の方は、会議用テーブルと椅子が二セット入つていて十人位は座れるようになります。尚、両部屋ともCD・MD・カセットテープがかけられる音響デッキやVHC・8ミリなどのAVテープがかけられるビデオデッキとテレビが常設されていて気分転換やストレス解消に役立つクラシックやロックなどの曲、書籍なども準備しております。また、セルフサービスですが、コーヒーやお茶もありますので気分転換の必要性を感じたら気軽にお出でください。

このように、新しい相談室は、心の休まるところ、心身ともに元気を回復できるところ、そして何よりも相談できるところ、悩みや苦しみから解放される

ところでありたいと願っています。皆さん、一度気楽に足を運んでみてください。ところで、学生相談は新相談室だけで行われているわけではありません。以前からあつた保健室隣りの相談室がカウンセラー室として、毎週水曜日午後3時から5時まで、カウンセラーの森田先生が皆さんとの相談に応じます。ただ、森田先生は限られた時間ですから、保健室の野中先生を通して予約しておいた方が良いでしょう。

また、各相談員(川上、森、安部、森山)の先生方の研究室も相談室として開放していただいているので是非訪ねてみて下さい。

「TOMOSEN」

電気工学科OB 遠藤泰史



みなさんは、歳のひとまわりもふたまわりも離れた友達をもつてらっしゃいますか？ 同年代の友達ばかりとつきあつていると、考え方も似たりよつたりで、ときどきつまらないんじや？ そこで、新しい友達としてみなさんにお奨めしたいのが学生相談室の先生方です。

ここで、そのメリットについて紹介しましよう。まず第一に、考え方、口調、しぐさ、見た目のどれをとっても、私たち学生とかけ離れていましたので、新鮮かつ刺激的な友達関係を作れるということ。第二に、先生方は私達学生より社会的地位も名譽もお持ちになつていますので、同年代の友達のサービスよりも質の高いサービスを受けられるということ。ここでサービスとは、思いやり、ふれあい、etc. 第三に、問題を口だけではなく体もフルに使つて解決してくれるということ。他は、みなさんが体験してみて発見して下さい。

では、なぜ、私がこんなに相談室の肩をもつのか？ それは、相談室の先生の中に、私の友達が一人いるからです。この友達は、私の進路と同年代の私の友達の進路の両方で大変悩んでいるときに、とても親切に、やさしく、丁寧に、親身になって相談にのってくれました。このとき、この友達(=先生)は、今までの友達とひと味もふた味もちがうねと思いました。なぜなら、この友達は、私の人生の二倍も三倍も歩んできていって人生経験豊富だし、同年代の友達ができないようなこともしてくれました(例えは、自分の行きたい学校のパンフレットの取り寄せなど)、その他もりだくさんだったからです。とにかく、私は、友達に相談室の先生を加えること、略してTOMOSENを奨めます。はつきりいって、この楽しさ、便利さはやつてみないとわからないです。TOMOSENしてよかつた"のひとことが口からポトツとこぼれるのは必至です。

「今年で2年生」

カウンセラー 森田理香



こんにちは。私は毎週水曜日にやつてきて、保健室横の相談室で相談活動をしています。今年で、ピカピカの（？）2年生になります。いつも、皆さんが多いです。

売店の前でおしゃべりしたり、おやつを食べている姿を見て、懐かしいような、うらやましいような、気分になります。そして、皆さん、何を感じて、思って、毎日を過ごしているのかなあ、と考えたりしています。

「最近なんかやる気がでない」、「何となく友達とうまくいかない」、「これからどう生きていけばいいんだろう」、「大した問題ではないんだけど…、でも…」など、人の悩みは様々です。他人からみると「大したことないじゃん」と思われるかもしれません、自分にとつてはすごく大きな悩みだつたりすることありますよね。そういうときに、気軽に声をかけていただければと思います。もちろん、秘密は厳守です。

親や友達に相談するのは恥ずかしい、抵抗があるなあ、と思つてる人、誰に相談してよいのかわからぬ人も、試しに一度足を運んでみては?

とはいっても、「悩みがあるから…」と相談室のドアをノックするのは、なかなか勇気がいることだと思います。どうすれば、安心して、気軽に利用できる相談室になるかということを考え中です。よいアイデアをお持ちの方は、是非、教えてください。多くの出会いを楽しみに、これからもお邪魔したいと思っています。

「2年目に入りました！」

電子情報工学科 森 紳太朗



今年は5月の連休中に新潟県上越市にいる親戚に会いに行きました。遠くに見える山並みにはまだ雪が残っています。そのなかで、妙高山という山には、

雪が解けた部分の山肌がちょうど馬が跳ねているように見える「跳ね馬」という模様があります。本当に馬の形に見えて、教えてもらつて初めて見たときはびっくりしました。そして、山肌を馬の形に見立てて、これが見えた春も本番、と春を待つて

いる雪国の人々の気持ちは九州人には計り知れないものがあるのだと感じました。

さて、相談室の話をすると、学生相談室のメンバーになつてあつという間に1年が過ぎ、いよいよ2年になりました。昨年度は、私自身は相談を受けることが殆どなかつたので、高校時代の恩師である川上先生の足手まといになつてしまつているんじやないかと思うくらいでした。

それでも研修会に参加したり、相談室のメンバーで話し合つたりして、学生相談員としてちょっとだけ進歩したかな、とも思っています。と言つても、まだ話の聞き役くらいしかできませんけどね。だからという訳ではないのですが、みんなのいろいろな話が聞きたいです。情報棟の4階、階段を上がつてすぐの部屋で待っていますよ。

「引っ越しました」

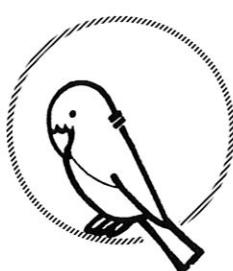
一般教育科 安部規子



こんにちは、一般教育科、英語担当の安部規子です。学生相談員も2年目になりました。4月に、1年間過ごさせていただいた電子情報工学科から、一般

教育北棟の新しくなつた教官室に引っ越ししてきました。中庭に面した明るい部屋で、窓からの緑も豊かです。気軽にノックして下さい。

先日家の近くの路上で、黄色いセキセイインコを見つけました。羽が切つてあり、あまり飛べません。家に連れて帰りえさをやると、少し元気になりました。その日からカゴに入れて飼つているのですが、このインコ、少し変です。1日中ほとんど声を出しません。カゴの中に手を入れると、ジジジ！と威嚇する他は、鳴かないのです。以前飼っていたインコは1羽でも、早朝から、甘えたり怒つたり、独り言を言つたり、うるさいくらいさえずつていたのに。この迷いインコは、猫に追いかけられて食べられそうになつて、鳴かないのが安全と学習したか、それとも、ただ、新しいカゴに慣れていないだけなのか。インコの相談も受けてみたいものだと思います。



「エンデの言葉に想うこと」

建築学科 森山恵香



先日、「ミヒヤエル・エンデ」についての講演を聞く機会があり、そのことを皆さんに報告したいと思います。

ベストセラーとなつた『モモ』や映画化された『ネバー・エンディング・ストーリー』の作者であるエンデ氏が日本で講演を行つたとき、ひとりの母親から次のような質問を受けました。

「私の妹は生後4ヶ月の赤ん坊を残して数年前に亡くなりました。その後、私たち夫婦がその子を引きとつて育ててきました。最近、その子がこう言うのです。「お母さん、私のママはどこに居るの？ママに会いたいよ。」一体、私は何と答えればよいのでしょうか？」

すると、「その子に「ママが居るところには誰でも行くのよ。だから、慌てなくとも大丈夫。それより、みんなと一緒に遊んだり、勉強したり、喧嘩したり、いろいろなことをやつてみましよう。それがママへのおみやげになるのよ。ママもたくさんのおみやげを待つていると思うの。」というのは如何でしょうか？」とエンデ氏は答えました。

この話に私は深く考えさせられました。エンデ氏の謎めいた言葉は不可解な部分もありますが、理屈では語れないところで共感できる気がするのです。皆さんはどう想いますか？

「いつでも、どこでも」相談室

保健室 野中妙子



今日は！健康診断でお目にかかりました保健室の野中です。

私は、今年で在職14年目を迎えました。今年も皆さんと共に楽しい学校生活が送れるよう快適な保健室及び相談室となるようにと考えていますので宜しく！

今年の春季球技大会は、あいにくの大雨で室内競技となりましたね。お陰様で私も久しぶりに皆さんとの奮闘ぶりを観戦することが出来ました。雨も又いいものです。

1年生と4年生のバレーの試合を見て感じた事は、1年生は出来たてのカレーの味、4年生は日々温めた味の染みわたったカレーの味の様だと。日常的にイメージしている皆さんと非日常的な場面で見るイメージが違っていて、新たな良さが発見出来るものです。

一つ一つの行事を計画し実行する学生会の皆さんのが苦労は、一筋ならですが見ていて心地良いものがあります。お疲れさまでした！

競技に頑張っている皆さんの中にも、多感な年頃心の中は色々悩みを抱えている人もいるでしょう。相談室に出かけて入つて相談するまでもないと思つても、誰かに話を聞いてもらいたいと思つてゐる人もいるかもしれません。相談室に出かけなくとも、廊下や校庭でばったり合つたり、すれちがつたりした時声をかけて話してみてはいかがですか？

『いつでも、どこでも相談室』です。学生相談室の『どこでもドア』はあなたの目の前にありますよ。

『憩いの場、ふれあいの場』保健室、相談室で一時を過ごしませんか？

こんな利用も…

◆図書

進路を考える時に必要な資料を掲載している雑誌や気分転換に役立つ軽い詩集・読もの、自己理解や人間的成长に役立つと思われる図書（心理、教育、文学、精神医学など）を備えて、閲覧・貸出をしています。現在、相談室に四十冊ほどありますので、希望の方は遠慮なく利用して下さい。

一例えば――

- ◆自分を好きになる本

- ◆父への四つの質問

- ◆顔と心

- ◆大学・専修・各種学校ガイドなど

■グループ研修

- ビデオ鑑賞、読書会、音楽鑑賞：

相談室には、VHS・8ミリテープに対応できるビデオデッキとテレビそれにカセットテープ・CD・MDに対応できるラジカセが常設されています。

話題になつた映画・名画の鑑賞、最近感動した本・面白かった本、あなたの好きな曲・私の好きな曲などなど、みんなで楽しんで、感動して、リラックスしてみませんか。

いろいろなことを自由に話し合えるトークの場、いこいの場としても利用できます。セルフサービスですが、お茶やコーヒーも楽しめます。

（たまには、お菓子があるときも！）

生生活のためには

～気軽にノックを～

あなたは充実した有意義な学生生活を送っていますか？

学業や部活動に打ち込んで、意欲的に毎日を過ごしている人もいるでしょうが、中には学業に迷いを感じたり、対人関係に悩んだり、自分の性格や心身の健康に不安を感じたりして一人でつらじ思いをしている人もいるのではないかでしょうか。

学生相談室では、このよだな時にあなたのお話を聞いて、時にはあなたの相談のつてあなたがより充実した有意義な毎日を送れるようにお手伝いする所です。一人で思ひ悩まないで、気軽に訪ねてみて下さい。

～例えば～

こんなことに疑問や問題を感じていませんか？

一、学校生活の中での…

▽校友・対人関係
▽いじめ

▽サークル、アルバイト

▽経済的問題

▽諸勧誘（キャッチセールス、サウフ金、諸宗教…）

▽学習相談

～そして～

日常のささいなことで気持ちが揺れたり、自己嫌悪感に襲われたり、やりたいことが見つからずむなしくなったり、やらねばと思いつながらも体がついていかないといったことも若いときにはよくあることです。

時には、まわりから見ればたいしたことでもなくとも、本人にとっては大変深刻なことだったりするものです。

たまには、ゆっくりと自分を見つめて新しい自分を発見してみてはどうでしょうか。

～将来の進路・職業

▽進学（専攻科・大学編入など）
▽生活設計
▽自分の能力・職業適性

～五、人生観（価値観・生き方）その他

学校生活全般のこと……など。

～相談してみようと思つたら～

☆相談室前かカウンセラー室前あるいは各相談員研究室前に掲示された開室時間を見て自分の都合に合わせて予約申込みされると確実ですが、直接予約なしに訪ねてもかまいません。

とにかく、気楽にどうぞ

☆友人や家族と一緒に来室されても結構です。

☆電話やEメール、手紙による相談にも応じます。

☆見方を変えるために、相談相手を変わつてもうつ」ともできます。



- 二、心の健康…
- ▽自分の気になる性格や行動、体
- ▽心配事（不安・落ち込み）
- ▽性の問題
- ▽食事の問題

相談室を気軽に利用して、心身ともにリフレッシュしましょう。

相談内容によっては、あなたと相談して、他の部署や外部機関を紹介するのもできます。

もちろん、あなたの相談内容についてはかたく秘密を守ります。

- ▽学習意欲・履修・進級・留年
- ▽休・転・退学や転科、就職など
- ▽進路変更

より充実した学

◆ Eメール相談

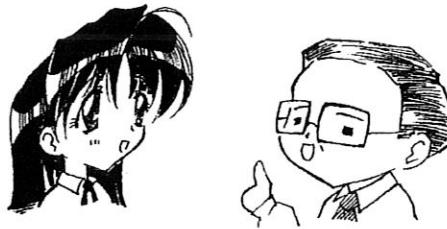
相談室に行くのはちょっと、という人、顔を合わせるのがなんとなくイヤだ、という人、簡単な相談事のある人、下記宛にメールを送ってください。差出人（ユーザ名）を忘れないように。

(soudan@ariake-nct.ac.jp)



♥ グループ面談(学習)

2、3人の時は、個人面談の場合と同じでいいのですが、4人以上の場合は部屋の準備も必要ですから必ず予約して下さい。相談室で計画することもあります。



♥ 個人面談(学習)

相談したい相談員の先生の在室時間を確認して直接、各研究室または相談室を訪ねましょう。予約する余裕があるときは、できるだけ予約するようにしましょう。

◆ 電話相談

相談室に行く時間がない、顔を合わせないで相談したい、急に相談したい事がでてきた、という人、下記の電話番号にお電話下さい。

学生相談室直通電話

0944-53-8657



◆ 文通相談

文通で相談したいと思ったら、下記宛にお便りください。できるだけ敏速に返信のお便りをさしあげます。返信用の宛名、（住所、氏名、郵便番号）を忘れないように。相談相手を特定されるときは、その先生のお名前を必ず明記しておいてください。

郵便番号 836-8556

大牟田市東萩尾町150

有明工業高等専門学校

学生相談室



相談室の場所は何処…?



相談室の場所は

開室時間は

□ 学生相談室
共通専門棟3階
(一般教育棟3階し教室斜め前)
電話 0944-538657

□ カウンセリング室
修己館一階保健室保健室隣り
一般教育科北棟3階
電話 0944-538625

□ 川上研究室
電子情報工学科棟4階
電話 0944-538634

□ 森山研究室
建築学科棟3階
電話 0944-538773

□ 安部研究室
一般教育科北棟3階
電話 0944-538606

□ 森山研究室
建築学科棟3階
電話 0944-538773

悩みのない学生生活は、そこから始まる!!
相談室ではこんなことを考えます
★あ国の・あ里の料理自慢
★体験! ヨガ教室
★以外に知らない生活マナー
★ハーブ茶の楽しみ
★小岱焼きに挑戦
田先生は、毎週水曜午後三時から五時までカウンセラーア室に在室されますので、遠慮なく相談に行つて下さい。

先生方の授業・会議・研修等の都合で、各相談室の前に表示されていますので各自で確かめて下さい。

編集後記

学生相談室便り「微笑み」も二年目を迎えました。今回も学生や先輩諸君そして先生方多数の皆さんのお熱意溢れるご協力のおかげで発行できました。皆さんにわかりやすく、そしてなにより読みやすく、そしてなにより親しみやすく、そしてなによりも読んでもらえる相談室便りにしてよう。今回は漫画研究部の近藤君に三コマ漫画を書いてもらいました。なかなかの力作だと思いますが、皆さんのご感想は如何でしょうか。相談室では、みなさんからのご意見やご感想を求めています。どうぞ屈託ないお話を寄せてください。