

■■■ もくじ ■■■

2. 新任教員への Q&A
3. 人事交流委員・新任相談員への Q&A
4. 学生相談室員紹介
5. インターネット依存度テスト
6. 5 ページの診断結果、一読のススメ
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

新任教員へのQ&A

質問 Q1：学生時代に悩んだことは？ Q2：ストレスへの対処法は？ Q3：学生へ一言！

新任：機械工学科 坂本武司先生



A1. 高専時代は、高専ロボコンと柳川ソーラーボートの活動に明け暮れる毎日でした。連日深夜まで作業をしていましたが、疲れを感じたことはほとんどありませんでした。若かったからだと思います。大学に編入学してからは、都内の複数の大学で構成するサークルに所属して、浅草サンバカーニバルに出場しました。

A2. 高専時代はバイク通学の帰り道に奥之院に寄り道して、一顧成就の谷に願い事を書いた皿を投げていました。今はバイクで走りながら、めったに車が通らない道で大きな声を出しています。

A3. いろいろなことに悩むことも、若い頃に必要要素です。しかし、悩みに潰されてしまつては元も子もありません。若い頃に悩んだことが、今考えると小さなことだったということもあります。思い詰める前に、年長者に相談しましょう。

新任：建築学科 近藤恵美先生



A1. 高校時代はフワフワと毎日生きていたので余り悩んだ記憶がありません。そのツケで予備校～大学～大学院で周囲との学力差に大いに悩むことになりました。また、空間や構造物の美しさにあこがれて土木建築分野に進んだものの、表現者としての未熟さに打ちのめされました。この悩みは未だ解消されません。

A2. ストレス源と向き合い過ぎず、違う角度からストレス源を観察してみること。思い悩んでいたことが、意外と「災い転じて福となす」という展開になる場合があります。「ピンチはチャンス」をモットーに、ポジティブに構えることも必要だと思います。

A3. 悩むことは大いに必要だと思います。但し、太陽の出ている間のポジティブに発想を転換できる時間帯での自分との対話をお勧めします。そして、顔をあげて周りを見渡すことも忘れないでください。そこには家族、友人、先生の顔があるはずですよ。

新任：一般教育科(数学) 田端亮先生



A1. 部活動では、上手にならず、試合にも勝てず、四六時中頭を抱えていました。あとは友人関係で悩んだ時期もありました。振り返ると「悩むのが好きな学生だったな」と思いますが、今でも悩み抜いた後には良い事もある、と信じています。

A2. その原因について、じっくり考えるようにしています。良い解決方法が見つかることはあまりないのですが、時間をかけていく中で、改善点や大事にしたいことが明確になったり、逆に、忘れていくことができる気がします。

A3. 考え込むだけでなく、口に出してみると、自分の中で整理ができるかもしれません。だから人に相談するのも良いのだと思います。頑張っている時や、何かに向き合っている時にしか、悩みは出てこないのです。その時間を大切にしてください！



人事交流教員・新任相談員への Q&A

質問 Q1：学生時代に悩んだことは？ Q2：ストレスへの対処法は？ Q3：学生へ一言！

人事交流：機械工学科 南山靖博先生



A1. 高専に入学した時に、小さい頃からやっていたサッカー部に入るか、ロボコン部に入るかですごく悩みました。二つの部活を両立することは難しいと思い、最終的にサッカー部に入りましたが、ロボコンもやりたかったと後悔しています。しかし、高専の教員になって、サッカー部とロボコン部の顧問をすることになり、学生時代に出来なかった両立をすることが出来ました。

A2. ストレスは溜めないようにしています。ストレスのかかる場面では、自分の中に抱え込まず、客観的に自分を見て「大変だな～」と他人ごとのように考えたり(現実逃避?)して、ストレスを感じないようにしています。

A3. 高専在学中の15歳～20 or 22歳は体の成長時期になります。この時期に定期的に運動をして体を動かす人と動かさない人とは、大人になってからの体力に大きな差がでてきます。学生の本分は勉強ですが、クラブ活動などでしっかり体を動かして、体力を養うことも大切です。

人事交流：電子情報工学科 桐本賢太先生



A1. 特に大きな悩み事はなかったと思います。マイペースな性格が良かったのかも知れません。友人との関係では意見が異なったり、気まずい雰囲気を作ってしまった事もあったと思います。後から思えば、言葉や説明不足を反省する点はあると思います。

A2. ストレスの内容にもよりますが、散歩とかドライブで気分転換が出来ていると思います。こだわりを捨て、ゆったりとした気持ちが持てると楽になることがあります。その他、自分にストレスがかかるとうなるかを研究する。自分のストレス状態が把握できるといういろいろな都合が良いと思います。そして周囲の人に話してみるなど。

A3. ストレスに関していえば解決しない問題は専門家に相談するのが良いと思います。専門家のアドバイスは後々生きてくると思います。基本的に学校で会う人は良い人だと思います。他人との関係で色々な出来事はありますが、お互いを思いやる気持ちは大切にしたいです。

新任相談員：物質工学科 田中康徳先生



A1. 高校受験に失敗、私立のマンモス男子高校へ。勉強ができない、という劣等感もありましたが、それより「男だらけ2000人」の環境に最初は違和感だらけでした(しばらくすると「気をつかわなくてよくて、なんて楽なんだ」と思うように)。一人前に恋愛で悩み(女子相手ですよ)、大学受験のときにはどの学科にするかで悩み、大学院修了時には就職先で悩み。…と、なんとなく悩んだ気になっていましたが、いま思い返すとどれも大したことはないようです。

A2. 「ストレスのもとになっていることを考えない」ようにする。少し前だと家で映画を見る。そして泣く(だから映画館では見ない)。最近では子どもと遊ぶこと。某お笑いコンビのネタを舌足らずでやっているのを見ると癒やし効果バツグンです。

A3. 学生時代はいろいろと悩むこともあると思います。いつも「たたかう」でなく、「にげる」も当然有りでしょう。でも「にげる」ばかりでは成長しないのも、また事実。困ったときには「はなす」で情報収集、学生相談室をご利用ください。

新任相談員：一般教育科 鮫島朋子先生



A1. 友だちとの付き合い方が分からなくて悩んでいたこともあったかな。話をするのが得意ではなかったので、何を話したらいいのだろう??って、そんなことで悩んでいたような気がします。

A2. あまりストレスを感じない方だと思うので、自分がどうやってストレスに対処しているのかよくわかりません(笑)とりあえず寝たり、本を読みまくったり、たまに走ってみたりして、そうやって過ごしているうちに解消しているのかも。おそらく一番の解消法は、「誰かに話を聞いてもらう」こと。話してすっきりしていることが多いようです。

A3. 友だちがたくさんいることは素敵なことだけど、「友だちがたくさんいること」は重要ではないと思います。何でも話をできる友だちを一人でもいいから作ってください。そのためには、自分から心を開く一歩を踏み出すことが必要になるかもしれません。

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、勉強や部活、友人関係等に忙しい毎日だと思います。ストレスは早めの対処が有効ですよ。気軽に相談室を訪ねてくださいね。

カウンセラー 香川 純子(臨床心理士)



昨年に引き続き、今年もよろしくお願ひします。
どんなに些細なことでも、気になることがあったら気軽に相談してくださいね。

一般教育科 西山 治利(室長)



一人で悩んでいませんか!「こんなことで相談するのはおかしいのでは?」「こんなこと話しても何も解決にならないのでは?」と思ったりしていませんか!
解決できないかもしれないけど、話をすると少し気持ちが軽くなったりしますよ!もしかしたらいい知恵が出てくるかも!よかったら当てにしてみてください!

看護師 分山 輝美



皆さんが大好きな修己館 売店そばに保健室があります。
病気・ケガなどの理由が特にない「なんとなく」来室OKです!!
気軽に来てみませんか。

物質工学科 田中 康徳



今年度初めて相談員になりました。色はオレンジ、食べ物はパスタとナッツが好きです。パスタはあげられませんが、ナッツだったらあげれるかもしれません。知らない教員に話しに行くのはなかなか敷居が高いと思いますが、悩みでなくても全然構いません。お気軽にどうぞ。

一般教育科 鮫島 朋子



今、何か困っていることや悩んでいることがあるなら、一人で抱え込まずに話をしにきてくださいね。話をするだけで、心が随分落ち着くこともあると思います。私も、そうやって心のモヤモヤを晴らしています!人生相談、恋愛相談、勉強の相談。ただの雑談。何でもどうぞ!ただし、名回答は期待しないでね(^_^);

一般教育科 嘉藤 直子



音楽が大好きです。最近は、学生に教えてもらってAAAを聴きはじめました(^^)
いろいろな話をしながら、ストレス解消法を一緒に探してみませんか?



インターネット依存度テスト (IAT) [学生用]

インターネットに関する以下の質問にお答えください。この場合、利用する機器は、パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機などオンラインで使用するすべてを含みます。注) オンライン=インターネットに接続している状態

各質問の1～20について次の(a)～(e)の回答の中から、最もあてはまる記号を1つ選び、○印をつけてください。回答が終了したら、(a)～(e)の項目ごとに○の個数を集計してください。(診断結果は次ページです)

		全くない (a)	まれにある (b)	ときどきある (c)	よくある (d)	いつもある (e)
1	気がつくと思っていたより、長い時間インターネットをしていることがありますか。					
2	インターネットをする時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにすることがありますか。					
3	家族や友人と過ごすよりも、インターネットを選ぶことがありますか。					
4	インターネットで新しい仲間を作ることがありますか。					
5	インターネットをしている時間が長いと周りの人から文句を言われたことがありますか。					
6	インターネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがありますか。					
7	他にやらなければならないことがあっても、まず先にメールやSNS(Twitter, LINE など)をチェックすることがありますか。					
8	インターネットのために、勉強の能率や成果が下がったことがありますか。					
9	人にインターネットで何をしているのか聞かれたとき防御的になったり、隠そうとしたことがどれくらいありますか。					
10	日々の生活の心配事から心をそらすためにインターネットで心を静めることがありますか。					
11	次にインターネットをするときのことを考えている自分に気がつくことがありますか。					
12	インターネットの無い生活は、退屈でむなしく、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがありますか。					
13	インターネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか。					
14	睡眠時間をけずって、深夜までインターネットをすることがありますか。					
15	インターネットをしていないときでもインターネットのことばかり考えていたり、インターネットをしているところを空想したりすることがありますか。					
16	インターネットをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気がつくことがありますか。					
17	インターネットをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか。					
18	インターネットをしていた時間の長さを隠そうとすることがありますか。					
19	誰かと外出するより、インターネットを選ぶことがありますか。					
20	インターネットをしていないと憂うつになったり、いらいらしたりするが、インターネットを再開するとそういった気持ちがなくなってしまうことがありますか。					
(a)～(e)の項目ごとに○の個数を数えましょう		(a)	(b)	(c)	(d)	(e)

インターネット依存度テストの診断結果

前のページで数えた○の個数をそれぞれ下の式に記入して、得点を求めましょう。何点になりましたか？

(a)		×1+	(b)		×2+	(c)		×3+	(d)		×4+	(e)		×5=	得点
-----	--	-----	-----	--	-----	-----	--	-----	-----	--	-----	-----	--	-----	----

得点が高いほど依存の度合いが強くなります。

【20～39点】

健全に利用できているようです。今後も節度を持って利用してください。

【40～69点】

インターネットによる問題があるようです。インターネットがあなたの生活に与えている影響について、よく考えてください。

【70～100点】

インターネットがあなたの生活に重大な問題をもたらしています。すぐに学生相談室に相談をしましょう。

※インターネット依存度テストおよび診断結果は、久里浜医療センターの許諾を得て、学生向けに文言を修正して掲載しています。

一読の スズメ



著者：パット・パルマー原作
イクプレス編訳
出版社：径書房
定価：1200円+税

『おとなになる本 Self-Direction Manual』

今回は、私にとって、思い出深い本を紹介します。

私が就職して2年目の頃です。私は仕事も私生活も思うようにならず、自信を失っていました。自分を変えたいけど、どうすればよいかわからず、とても落ち込んでいました。そんな時、高校時代の友人が、パット・パルマーという人が書いた本を数冊薦めてくれました。その一つが今回紹介する「おとなになる本」です。

これは、41万部のロングセラーとなった「自分を好きになる本」の上級編で、10代後半から大人向けに書かれた本です。この本には、相手の意見も尊重しながら、自分の素直な気持ちを上手に伝える方法が紹介されています。この方法によって、自分の状況を客観的に見られるようになったり、自信が芽生えたり、効率の良いコミュニケーションがとれるようになります。当時の私は、この本をきっかけに、少しずつ自信を取り戻し、自分にOKが出せるようになりました。また、理想と現実のギャップを自分の力で埋めていこうという気持ちになりました。

この本は、ページ数も少なく、やさしい言葉で書かれた読みやすい本です。自分を変えたいと思っている学生さん、よかつたら読んでみてくださいね。

(嘉藤 直子)

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・アカデミックハラスメント・パワーハラスメント、更にストーカー等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、私たちと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のための窓口なのです。また、昨年度からLHRの時間を利用して、3年生を対象としたハラスメント講習会を行っています。この講習会をきっかけに、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、周囲の人の何気ない一言や行動があなたを傷つけているかもしれません。そのような時は一人で悩まずに相談してみませんか。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



皆さん!学校生活を楽しんでいますか?一昨年度からハラスメント相談員になりました。3年目の相談員ですが、少しでも皆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。みんなで少しずつ力を出し合って、楽しい学校にしていきたいと思います!

一般教育科 鮫島 朋子



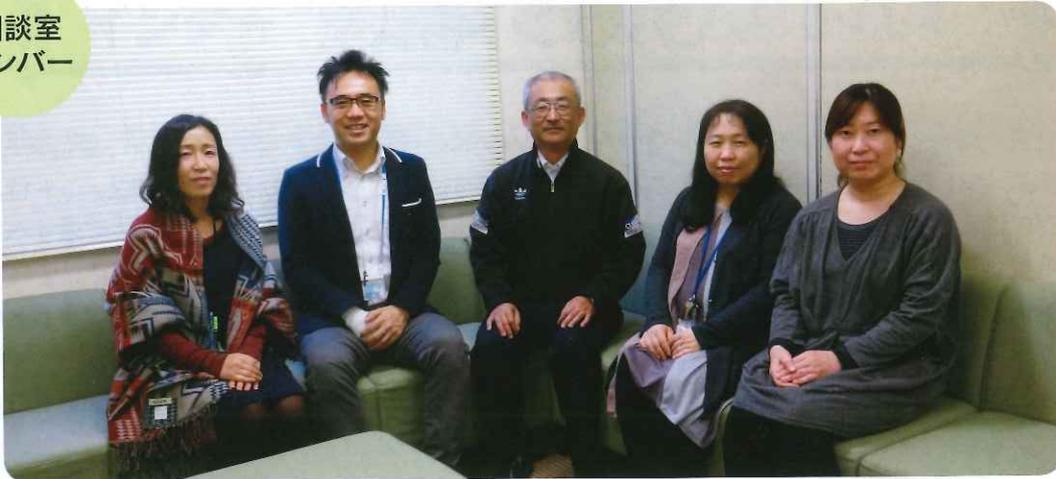
傷ついたときは「傷ついた!」って言うてもいいはず。でも、これがなかなか難しい。だからといって我慢してばかりでは、自分の心がどんどん傷ついていきます。誰かに少し話すだけで心が少し癒されるなら、自分のためにそうしてください。棘が心の奥深くまで刺さらないうちに!

総務課 藤丸 今日子



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。

相談室
メンバー



保健室便り

8月7日はバナナの日

デザートとしてだけでなく朝食としてもお勧めのバナナには様々な効用があります。

- **理想的なエネルギー源**：すぐに吸収されてエネルギーとなるブドウ糖や果糖に加え、ゆっくり吸収されてスタミナを持続させるでんぷんなど即効性と持続性の両方を兼ね備えた糖質が含まれています。
- **便秘解消**：バナナは食物繊維が豊富です。また、バナナに含まれるオリゴ糖がビフィズス菌などの善玉菌を増やして、腸内環境を整えてくれます。
- **その他**：免疫力のアップ、血圧の調節、精神の安定、疲労回復、抗酸化作用、むくみ予防などの効果もあるといわれています。



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階保健室の右隣り	☎0944-53-8625
● 西山治利教員室	一般教育科北棟2階	☎0944-53-8675
● 田中康徳教員室	物質工学科棟2階	☎0944-53-8740
● 鮫島朋子教員室	共通専門棟3階	☎0944-53-8669
● 嘉藤直子教員室	一般教育科北棟3階	☎0944-53-8640

編集後記

表紙の写真は田植えが済んだばかりの田んぼです。今からすくすくと成長し、秋には立派な稲穂になるでしょう!皆さんと一緒に撮影しました。

4月から新しく物質工学科の田中康徳先生と一般教育科の鮫島先生が相談室に入られました。それで、今年の相談室はこの2名の先生と一般教育科の嘉藤直子先生、保健室の分山さん、それと私、西山の5名でやっていきます。皆さん、よろしくお願いします。

また、3月まで相談室を支えていただきました、電気工学科の池之上先生、物質工学科の藤本先生には感謝申し上げます。ただ、今後も学生の相談にのっていただきたいと思ひます。

この「微笑み」31号の発行のために、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31号

発行日 平成27年8月20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