

(相談室イベント「コミュニケーションを楽しもう」の様子)

Q&A

物質工学科の宮本先生と
専攻科2年生の百田さん
に答えていただきました。



物質工学科 教授
宮本 信明 先生

A1 およそ50年近く前のこととは、はっきりとは覚えていませんが、当時の悩み事はほとんどなかったと思います。強いて言えば、進路のことで少し考えていたことがあったと思います。本気で将来のことを考えていたかは疑問です。なお、私が通った高校は公立で男女半々の共学でしたが、3年間男だけのクラスでした。また部活もほとんど男だけでした。そのため、恋愛などはまったく縁のない環境でした。

- Q1** 高校(高専)時代に悩んだことはどんなことでしたか?
- Q2** どのようにして悩みを解決されましたか?
- Q3** 在校生へのメッセージをお願いします。

A2 私は無理や冒険は避けるタイプで、クラスや知人の多くの人が大学の工学系に行くので、先生や親とはほとんど相談せずにそのように決めたと思います。そして大学に入学してから将来のことを考えようとした。現実的に、そのようになります。

A3 色々なことで悩んだり、つまずくことがあるかもしれません、周辺の人の助けなどもあり多くの悩み事は何とかなるものです。楽しいことはこれから今以上に沢山あります。未来志向や楽天的な気持ちで、悩みや苦労を乗り越えて行ってください。最近思うことに、孫の笑顔は本当に心の癒やしになります。皆さん、これから自分の人生を大いに楽しんでください。



建築学専攻 2年生
百田 直美 さん

A1 私は基本的に、何でも上手にこなせるような器用な性格ではありません。ところが、自分の中で理想的自分がいて、それに近づこうと、出来ないことを必死にやろうとするようになりました。つまり、無理をしていたのです。その度によくドジや失敗をしまして、多くの方に迷惑をかけることがありました。また、それにより自分が情けなく感じたり、自分の限界に落胆したりしていました。理想や夢を持つことは良いことです。しかし、私の場合は何でも重く捉えてしまうこともあります、それに押し潰されていたのです。

A2 高校時代のうちに悩みを解決することはできませんでした。そのため、ただひたすら考え、悩み続けていました。当時は福岡に住んでいたので、登下校のために電車に片道2時間乗っていました。その時は辛い生活でしたが、今思うと良い時間でした。と言うのも、西鉄電車に揺られ、外の景色をぼんやり眺めながら物思いに耽ることで、自

分自身とゆっくり向き合うことができたからです。さらに、当時好きだった曲を電車の中でゆっくり聞いていたことも、心を落ち着かせるうえで非常に有効的だったと思います。そうやって考え方抜いた結果、自分なりの解決策というか、心の持ち様というものに辿り着けたと思っています。時間はかかりましたが、ゆっくり考えることは私にとってはよい時間でした。もちろん、人によっては悪い方向に考えてしまうこともあるかもしれない、誰にでも当てはまるわけではないと思います。

A3 人によってはそれぞれ十人十色の悩みがあると思います。私が他人の話を聞く場合、「そんな些細なことで悩むのか」と思うことがあります。だから、他人の悩みを完全に理解してくれる人はなかなかいないのではないかでしょうか。それでも、愚痴を聞いてくれる人や一緒に楽しく笑いあえる人がいることで、辛いことや苦しいことは軽減されます。また、大きな悩みを打ち破った話を聞かせてもらうことで励まされることがあります。悩みは辛くて苦しいのですが、あまり悪い方向へ考えないことが大切だと思います。その時期が過ぎれば、悩みは途端に良い思い出に変わるはずです。とにかく、今を楽しむことが一番!!ということに限りますね!

特別講義「ネット依存」



平成 27 年 10 月 6 日 (火) の合同ホームルームの時間に、視聴覚教室にて、ネット依存に関する特別講義を行いました。講師として、佐賀大学保健管理センター所長の精神科医、佐藤武先生をお招きして、1 年生全員が受講しました。

「ネットにハマり過ぎると、うつ病などの心身症になりやすくなったり、自分の感情がうまくコントロールできなくなりイララしやすくなったり、頭痛や肩こり、倦怠感などの肉体的影響も出てくる。また、夜遅くまでネットをやっているので、朝起きられず、学校や会社へ行けなくなり、現実社会でのコミュニケーションができなくなる。」というような悪影響が出てくるということを話されました。

皆さんも、便利な道具ではあるスマホを上手に使って、道具であるスマホに振り回されないようにしていきましょう！

(西山治利)

相談室イベント 「コミュニケーションを楽しもう～ゲームをしながらスキルアップ～」

突然ですが皆さんは相手とのコミュニケーションを円滑に行うためにどのようなことが重要だと思いますか？僕はその答えを探すべく 12 月 15 日火曜日に合同講義室で開催された「コミュニケーションを楽しもう～ゲームをしながらスキルアップ～」という講座に参加してきました。この講座では、コミュニケーションの場で利用できるスキル、例えばオウム返し法や自己開示などを学び、ゲームを通してこれらのスキルの使い方を定着させていくというものでした。

具体的に講義では「コミュニケーション能力とはどのようなものなのか」や「なぜコミュニケーション能力が必須」なのかを学びました。ゲームでは 1 年生から 5 年生までの学生と先生方でグループをつくり、シャッフルされたカードを一人ずつ引き、そのカードに書いてある指示に従って質問をしたりグループで討論したりする「アンゲーム」をしました。与えられたテーマについて討論していくゲームなのでもちろん自分とは違う価値観を持つ人や、独創的な意見を持っている人がたくさんいました。討論している事柄を自分だ

けの視点で見るのではなく他人の意見を参考にしながら見るため、価値観が広がり、楽しかったです。

そして、この講座を通して、僕なりにコミュニケーションを行う上で大切なことを発見できたと思います。今回学んだスキルを活かしてコミュニケーションの幅を広げられるようにしたいです。

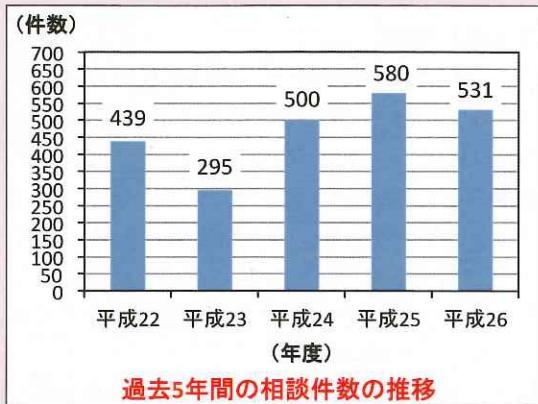
(物質工学科 3 年 北田総磨)



学生相談室の利用件数

平成22年～26年度の5年間の学生相談室利用件数と平成26年度の相談内容の内訳を以下の図表に示します。平成26年度の相談件数は、平成25年度よりも少し減少して531件でした。しかし、ここ3年間は、相談件数が毎年500件を超えており、相談内容は、「学生生活」や「その他」の項目が年々増加しています。以前に比べて、相談内容が多種多様化しているようです。

何か悩みがあるときや困ったことがあれば、深刻な事態になる前に、早めに学生相談室を訪ねてくださいね。解決に向かって一緒に考えていきましょう。



平成26年度相談内容と件数 ※カッコ内は平成25年度

相談内容	件数	相談内容	件数
進路	40 (56)	性格	34 (42)
家庭環境	43 (65)	病気	12 (35)
恋愛	12 (14)	いじめ	11 (3)
対人関係	38 (57)	体形・体質	13 (2)
不登校	0 (0)	学生生活	169 (141)
学業	53 (77)	その他	106 (88)
合計		531 (580)	

保健室便り

「こたつで寝ると・・・」

ポカポカと暖かいこたつ。気持ちがよくて、ついうたた寝してしまうことが多いのでは?

ただこたつで寝ると、かぜをひきやすいと言われています。こたつでは、外に出ている上半身と、なかに入っている下半身の温度差が大きく、体温調節機能が乱れがちに。また、下半身はずっと温められているので熱くなり、体温を下げようとたくさん汗をかきますが、その汗が元で体が冷えてしまいます。さらには汗をかくことで体内の水分が失われ、のどが乾燥してウイルスへの抵抗力も落ち、よりかぜを引きやすい状態になってしまいます…というわけです。こたつでのうたた寝はほどほどに~。



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	一般教育北棟3階	☎ 0944-53-8640

編集後記

学生相談研修会に参加してきました。何となく感じてはいましたが、周囲の環境や気質が私が学生のころとはだいぶ違うようで、現在学生の皆さんには日々大変だろうと思います。「昔はこんなことはなかった!」「こんなこと注意いる?」と思うことがあります。私たち教員も学生の皆さんのが「昔と今は違うのだ」ということを認識しなければならないと改めて感じました。

最後に、記事を執筆していただいた皆様に御礼申し上げます。(田中康徳)

有明工業高等専門学校

学生相談室便り

『微笑み』第32号

発行日 平成28年2月17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