



「第五号発刊に寄せて」

校長 山藤 馨

—君たち一人一人が「かけがえのない存在」なのだ—

このことについては、以前、始業式のときだったかな、話したことがあると思ふけど、この機会に、もう一度、みんなで考えてみよう。

1981年といえば5年生の人達が生まれた頃ですが、その年の10月に、ア

メリカのユナイテッド・テクノロジー社がロックアイランド・アーラスという

新聞に全頁広告を出しました。新聞に全頁広告を出すには多額の費用がかかります。

日本の大新聞の場合だと1000万円くらいかな。ユナイテッド・

テクノロジー社がそれだけのお金を掛けてでも、入社を希望する技術者の卵達

に伝えたかった内容は、「Don't Be Afraid To Fail!(失敗を怖れるな)」でした。

アメリカでは、君たちが生まれた20年くらいも前の時代に、既に、今後の技

術者には創造性を發揮して欲しいと、企業が強く望んでいたのです。創造性を

發揮しようとすると、全く新しいことに取り組むことになるので、当然のこと

ながら、最初は失敗するからです。でも、失敗を怖れてはいけない!怖れなければならぬのは、失敗を怖れて何もせず、成功するチャンスをもみすみす逃

してしまうことなのだ!と訴えたかったのです。

君たちは未だ二十歳以前です。これから、失敗を怖れずにチャレンジする時

間が十分に残されているのです。

でも、もしも、もしもですよ。君たちのうちの一人が、今、死んでしまった

とすれば、その人は、そのようなチャレンジのチャンスさえも、永久に失つてしまふのです。

右に述べた全頁広告から2年後に、ユナイテッド・テクノロジー社が再び出した全頁広告にも、そのことが訴えられています。

広告のタイトルは「How Important Are You? (君は、どのくらい大切か?)」です。そして、その答えは「More Than You Think! (君が、考えている以上に!)」でした。

君たちの一人、一人は、それぞれ独自の遺伝子を持って生まれて来ています。そのような遺伝子が出来る確率を計算してみれば判るように、貴女は、君は、未来永劫、もう二度と、この宇宙には現れないのです。君たちが、一生懸命努力して生きてゆく限り、社会は君たちを必要とするのです。貴女を!君を!そして、周りの誰をも、君と同様に!!

いろいろと悩みを持つのが当たり前! ちつとも恥ずかしいことではない! その君たちは、今、一生のうちでも、最も多感で傷つき易い時代を生きているのです。

学生相談室が本校にも出来て丸二年経ち、先生方、職員の人達の努力で順調に運営されてきています。でも、君たちが気軽に相談に来てくれないと、学生相談室の意味はないのです。相談したら変な目で見られるのではないか、相談してもどうせ駄目だろう、等と思わず、失敗をも怖れずに、学生相談室を利用しよう! 君たち自身の学生相談室なのです。

「かけがえのない」学生の一人、一人が、立派な一人前の大人に育つてゆく手助けをする学生相談室の研究活動、その報告書の第5号が、この度発刊されることになりました。教職員の皆様のご努力に深い敬意と心からの感謝を捧げたいと思います。そして、みんなの学生相談室が、今後も益々発展し、大切な役割を果たして行くことを祈念します。



「悩み分けのすすめ」

寮務主任 吉田正道

誰しもが一度ならずも「あの時に戻れたら……」

と見果てぬ夢を抱いたことがあるだろう。「あの時こうしていたら……」と現在の自分を否定してしまったくなつたことはないだろうか? テレビや映画でもタイムマシンがよく題材として取り上げられる。科学技術の進歩は不可能を可能にし、夢を現実のものとしてきた。今や、クローゼン人間などと言つて、自分とまつたく同じもう一人の自分を作れる時代である。タイムマシンも夢ではないかも知れない。

しかし、たとえ、技術的に可能になつても、タイムマシンは実現すべきではないだろう。なぜなら、卑近な話になるが、タイムマシンを手に入れれば、宝くじなどは必ず当てることができる。それが多数の人に普及すればどうなるか? 考えただけでも恐ろしい。人類の夢や進歩を奪い取つてしまう。人は考へなくなつて、悩みもしなくなる。「とにかくやってみてだめならば、昨日に戻ればいいさ」などとTVゲーム感覚の究極的な安易さがはびこるであろう。こんなことではいけない。人生は一度しかないから、皆、考へ悩むのである。やり直しができないから、「こうしたらどうなるか、ああしたら……」と苦しむのである。思考し、思い悩む姿は人間の存在そのものを芸術的に象徴し得るほど美しい。ロダンの「考へる人」は人類の不朽の名作となつてゐる。諸君、大いに考へ、美しく悩もうではないか。その場合、「ああすればよかつた、こうすればよかつた」と後ろ向きに悔やむのはいただけない。タイムマシンなんてないのだから。できるだけ前向きにカッコよく悩もう。一度しかない自分の人生をどう生きるかなんてたまには哲学的な思考をしてみよう。そうこうしているうちに、きっと自分が見えてくる。自分の生きる場所がきっと見つかる。現代の社会は哲学不足のような気がしてならない。

しかし、いくらカッコよく悩んでも、とめどなく悩みが湧き出てくることがあるだろう。いっぱいしょいこんで身動きできなくなるかもしれない。そのときは、他の人に悩みを分けてあげて、カッコよく悩ませてあげよう。ここで、学生相談室の出番が回ってくる。尽きせぬ悩みに押しつぶされそうなときは、相談室に行こう。相談室の先生方は、悩みを解決してくれるわけでもないし、それを期待してもいけない。先生方は悩みを分けてもらつていつしよに悩んでくれるのである。それだけで十分である。この「悩み分け」こそ、カッコよく悩むための秘訣ではないだろうか。自分の許容範囲まで悩みを分けてあげたら、きっと見通しがよくなり明日が見えてくるに違いない。帰り際には明日へ続く相談室のドアを開けながら「明日があるさ」でも口ずさもうか。

「何かが違うと思つたら…」

学生相談室長 川上 龍男

4月葉桜の頃になると希望に燃えた新入生諸君が若者らしい笑顔の中に少しばかりの不安感と緊張感をじませながら入学してきます。その初々しい彼ら・彼女らにとってこの5年間は一人一人の人生の土台作りともいえる本当に意味のある貴重で大切な時間となることでしょう。

さて、皆さんは学生相談室についてどのようなイメージを持つているのでしょうか。外から見ると、「何か深刻な悩みを持つている人や心理的に問題を抱えている人が行くところ」と思い込んでいる人が多いようだ。小さな問題などでは相談室には行けないと思っているようですね。ところが、実際に学生相談室を訪れたことのある人に聞いてみると、「初めは心配だったが、気楽に話せた」「どうしようかと迷つたが、思い切つて話して気持ちがすつきりした」と答えてくれる人が多く、事の大小にかかわらず気持ちの上ですつきりし、精神的な開放感とともに新たな意欲がわいているようです。

高専の5年間は入学前に考へていた以上に忙しく、真剣に考へなければならないことが結構多いものです。学業成績のことはもちろん、対人関係のこと、異性関係のこと、将来の進路のこと、心身の健康のこと、自分の性格・適正・能力のこと、親からの自立のことなど人によつて様々ですが、いずれも子供から大人になるとき避けは通れないことだと思います。それは悩みというより、成長していくための一過程と見ることができるでしょう。皆さん一人一人にとって、それぞれの過程の重みは当然違っていますし、ぶつかり方も違います。多くの場合、家族や友人、仲間たちに支えられてそれぞれの過程を乗り越えていくことができるのですが、時にはどうしても動きが取れなくなつたり、自分自身を見失つてしまふことがあります。

自分自身や周囲について「何かが今までと違う」と本気で思ひ始めたら、その時こそ成長の時を迎えているのです。そして、こんなときにこそ、周囲の期待とか、世間体といったものに振り回されずに、自分自身がほんとうに伸び伸びとやれるペースや生き方が見つけられるのではないか。私たちは、皆さん一人一人の成長の時とその過程を何よりも大切にしたいと思っています。学生相談室は、すべての学生のみなさんに利用してほしいものです。
“気軽に来てください。お待ちしています”

「卒業後改めて思う」

機械工学科三十四期生 近藤 紀幸

「きつかばい！」

大企業トヨタに就職した友達に最近どうよと尋ねたところ、楽しそうにそんな返事を返してくれました。充実した毎日を送つてあるんだなって感じでした。自分の好きな分野、就きたかった職業など、本当にやりたい仕事を自分の中にできればそれ以上の幸せは無いでしょう。明確な目標・夢があれば、あとはそれに向かつて突っ走るだけです。しかし逆に、自分が一体何をしたいのかはつきりしない人は、限られた時間の中でそれをさがさなくてはいけません。そして私は、後者の類の人間でした。

在学中、私が何となくやりたかった事は工学とは別世界のものだったので無理だとあきらめ、胸の奥に仕舞い込み、一年から三年生までの三年間はただ、授業についていくことだけに必死になつていきました。四年生になって、専門教科が増えればやりたい事が見つかるかもしれないと思つたけれど、逆に自分を見失い、同時にあきらめていた夢が復活して、そのジレンマに一年間悩み続けました。五年生になるとすぐに就職試験が始まりますが、私は両親や先生方に多大な迷惑をかけたあげく、自分の夢を、本当にやりたかった事を優先しました。私は今、専門学校に通っています。

これは、成功例でも何でもないし、極端でえらく個人的な話だし、全然、良い例なんかじゃないけれど、これだけは言えます。五年間はあつという間に過ぎます。限られた時間の中で何かを成し遂げなければならない時、「悩み」というのは大きな障害になります。今思えば、何で相談室に行かなかつたんだろうつ思います。

進路を考える時つてのは、悩みはつきものです。限られた時間を無駄に使わないために、そして最後に、最高の結果を手に入れるためにも、相談室はとことん利用するべきところなんじやないかなつて、思います。

今日は『初めまして』の方がほとんどだと思います。簡単には自己紹介をさせていただきます。今年度から時々お邪魔させていただくことになりました。「水谷えりか」と申します。

『朝が来ない夜はない』：これは卒業を目前にひかれ、将来への不安でピリピリしている私達に言つて下さった言葉でした。どんなに暗く、深く、長い夜でも必ず陽がさして明けていくんですね。夜が明けていく時つて、今まで道の先がどこにつながつているのかわからない闇の世界だったのに、少しずつ周りにある家や木の影が見えてきて、道もわかるようになってしまいますよね。

『心の中の闇は人それぞれです。こんなことで相談してもいいのかしら：』と思っている人もいるかもしれませんのがあります。その中から、どれを選ぶかは自分自身。2ヶ月に1回しか顔を合わせることができないことがあります。また、顔を見て話しくらいなう方は、ノートに書いてもらつて保健室の方に預けて頂いても構いませんよ。暇つぶしがてらの雑談も大歓迎です。どうぞよろしくお願ひ致します。

今日は『初めまして』の方がほとんどだと思います。簡単には自己紹介をさせていただきます。今年度から時々お邪魔させていただくことになりました。「水谷えりか」と申します。

『鹿児島で過ごしました。当時は頻繁に噴火し、その都度ドカ灰が降つて、外で体育の授業があるとすぐ体操服が黒い水玉模様になつたことを覚えていました。そんな高校生活の中で、今でもくじけそうになります。時に思い出すある先生がおっしゃつた言葉があります。

みなさん、こんにちは。私は「明日」という言葉が好きです。少し前に、「明日があるさ」という歌が流行りましたが、この歌を聞くと何だか元気が出できます。すごく疲れていたり焦つてたり、何かに追われていると「新しい明日」が来るのではなか、と自分を信じることが難しくなることがあります。先のことを不安に思つたり、逆に日々が続くのではないか、この暗闇から抜け出せないのではないかと自分を信じる必要があります。過去の失敗にしばられたり、ここでの流れのせいです。

前に進むことが出来なくなることってありますよね。人間は面白い生き物です。

でも、「明日」は悪いことだけではないかもしません。全ては過ぎ去つて過去になり、目の前には新しい「明日」があるのだ、と「明日」という日を今までとは違つた見方で捉え直すことが出来たときなんだか勇気とエネルギーが湧いてきます。私たちには「明日」を恐れることもあれば、「明日」に期待することも出来るのです。先程、人間は面白いだと書きましたが、逆に、色々な気持ちを持つてからこそ、見えてきて、道もわかるようになってしまいますよね。

ひよつとすると、心の中に闇を抱いている人がいたら、それも同じなのかもしれません。陽の光はさしかけているのに、カーテンを開けて道を見る勇気がない人もたくさんいるように思います。私は、みんなの心の閉ざされたカーテンを開けるお手伝いができたらいいな、と思っています。

このように、「捉え方」の違いで、同じ事柄でも全く違うものに感じられます。自分と他人では、「捉え方」はもちろん違うし、自分の中でもその時におかれた状況によって変わってきます。以前読んだ本を新たに読み直した時、全く別の感想をもつた経験も多いでしょ。

ひとつの方向だけでなく、色々な側面から物事を捉えることが出来ること、それは内面の豊かさにつながります。その中から、どれを選ぶかは自分自身。若い皆さんには色々と試行錯誤しながら、前向きになつたり、後ろ向きになつたり、今の自分によさそうなるさ」と開き直り、「明日」の自分に希望を託しがてらの雑談も大歓迎です。

「初めまして・・・」



カウンセラー
水谷えりか
(精神科医師)

「明日があるさ」



カウンセラー
森田理香

「高校生のあの頃」



相談員
紳太郎
(電子情報工学科)

高校入試が終わり、入学した時点でのいわゆる「燃え尽きた」状態になつてしまつた私は「放つておいても勉強する」と言つた。学校までは好きだつた理科も物理と化学になつたとたんに面白くなつた。化学の試験中、「風で答案用紙が窓の外に飛んでいかないかな」と考えていたこともある。好きな科目は美術と地学だけだつた。星空や夕日を見たりするのが好きで、地球が生まれたのは45億年前などと考えるのが好きなのはこの頃に端を発しているのだろう。

2年生になると大学入試に向けての模擬試験が始まり、4週間くらい続けて日曜日に模擬試験を受けた。模擬試験には志望校を書く必要があつた。美術が好きだつた私は志望校はいつも、国立は「東京芸術大学」私立は「日本大学芸術学部」と書いていた。試験の結果が出ても、そんな志望校を書いていたものを親に見せる勇気がなかつたので、全て捨てていた。

模擬試験とは別に進路適性検査があつた。芸術系への適性は高く理工系への適正は低かつた。結局、大学へは2年浪人して工学部へ入学した。「適性通りの道へ進むわけではない」「適性検査の結果はあってならない」という二つの結論を導き出して自分自身を納得させた。

今考えても、無氣力で根性無しの高校生活で、よくぞ3年間もつたものだと思う。数学の、数列の総和の公式を学年でただ1人間違うような、そんなダメ生徒である私の3年生の担任だつたのが今の相談室長の川上先生である。川上先生には迷惑のかけっぱなしで本当に申し訳なく思つてはいる。川上先生の笑顔は、今も昔も変わつていない。

生活のためには

～気軽にノックを～

- 二、心の健康：
- ▽自分の気になる性格や行動、
- ▽学習相談
- ▽諸勧誘（キヤツチセールス、サラ金、諸宗教…）
- ▽交友・対人関係
- ▽いじめ
- ▽サークル、アルバイト
- ▽経済的問題

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…

二、心の健康…

三、自分の気になる性格や行動、

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い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、このような時にあなたのお話を聞いて、時にはあなたとの相談に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。一人で思い悩まないで、気軽に訪ねてみて下さい。

- △心配事（不安・落ち込み）
- △性の問題
- △食事の問題

三、修学…

- ▽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

四、将来の進路・職業

- ▽自分の能力・職業適正
- ▽生活設計

五、人生観（価値観・生き方）

その他

学校生活全般のこと…

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でいかないといったことも若い時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なくとも、本人にとっては大変深刻なことだつたりするものです。

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。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。

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。どうぞ、安心してお話しに来てください。



「ヨガ体験講座」を 体験して

物質工学科五年生

田中大輔

僕はヨガと言うものをテレビで何度か見たことがあります。その時の印象は「うわー、体すごく柔らかいな：この人」それは、まるでピックリショードも見るようでした。しかし、先日学校で体験したヨガはピックリショードではなくすばらしいリラックス法であり健康法でありまた、これは「医療」ではないかと思われる位衝撃的なものがありました。その内容は、まず靴下を脱ぐ、時計等の装身具を外すこと。先生がおっしゃるには、リラックスしにくいからだと。次に「軽く柔軟をしましょ。」と柔軟してから自分の体の硬さに少し戸惑いを感じながらいますと、先生が「両手の指先を合わせて親指から順に回して下さい。それが終わったらもう一度背中を曲げてみましょ。」と言われ、僕は半信半疑でやつてみました。すると3分前まで付かなかつた手が床に付いてしまうのです。これには驚きました。しかしあまり続きがありました。次は、指で触れるだけで自分もしくは隣の人、手を繋げば何人でも、体の病んでいる所が分かると言ふものでした。内容は簡単なもので親指と薬指でリングを作り、もう片方の手で悪いと思われる所に触れて、パートナーにその輪を引っ張つてもらい、指が離れたら悪く、離れないと健康であるという事なのです。僕らは5人で手をつなぎ試しましたが、確かに悪い部位では5人目の友達の指が見事に外れてしまうのです。

その後は、ヨガの真髄とも言える体や脳のリラックス法をすると、あまりの気持ち良さに眠気すら感じてくるのです。体验講座を終了すると僕の最初の印象と大きく違つていて参加してよかつたと言う一言につきました。それからというもの疲れをとつてぐつり眠りたいときや、リラックスしたい時は体验講座を思い出して自宅でやっています。このようないつも体验をさせてもらつた事や先生に出会えたことによても感謝しています。また機会があれば、体验したいです。

より充実した学

◆ Eメール相談

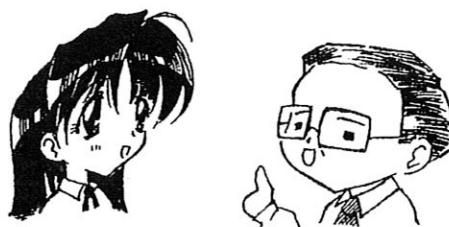
相談室に行くのはちょっと、という人、顔を合わせるのがなんとなくイヤだ、という人、簡単な相談事のある人、下記宛にメールを送ってください。差出人（ユーザー名）を忘れないように。

(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。



◆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 (FAX可)

☎ 0944-53-8657

FAXによる
相談も受け
付けます。



♥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。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。

◆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。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 836-8585

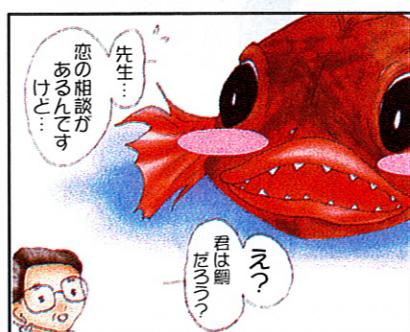
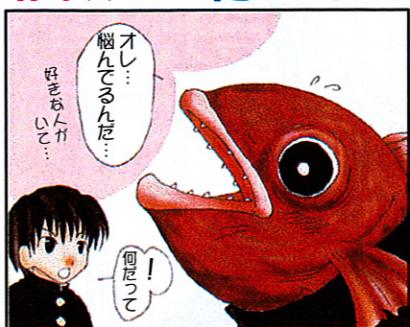
大牟田市東萩尾町150

有明工業高等専門学校

学生相談室



相談室へ行こう!!



○ 学生相談室の開室時間は、毎週火曜日の午前八時二十分から午後五時二十分までですが、不在の時は、電話やEメールで予約申込をするか、保健室の野中先生を訪ねて下さい。

○ カウンセラーの森田先生は、毎週水曜、水谷先生（精神科医）は二ヶ月に一回（五・七・九・十一・三月）金曜

○ 学生相談室で、各自で確かめて下さい。

○ 学生相談室の前に表示されていますので、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。

開室時間は

日 (前もつて掲示) いずれも午後三時から五時まで在室されますので、遠慮なく相談に行つて下さい。

編集後記



今回も校長先生はじめ皆さんのが暖かいご支援・ご協力でいい形で発行できました。最近は保護者の皆さんからも、「楽しく読ませていただきました。家庭でも気軽に話し合えるようにならなければ...」など激励のお言葉をいただき私達も嬉しく思っています。相談室も今年から精神科医の水谷先生をお迎えできてスタッフも丁度七人となりまさに愛称「七福神の部屋」にぴったりの部屋となりました。

三コマ漫画の作者近藤君が卒業して今回から後輩の小山さんに協力していただくことになりました。今回の漫画もなかなかの力作でこれから一層楽しみです。

□ 森研究室	電子情報工学科棟四階
□ 高橋研究室	合同実験室一階南側（機械工学）
電話 0944-53-8726	電話 0944-53-8775
○ 山崎研究室	電子情報工学科棟二階
電話 0944-53-8718	

