





高専生活を楽しく

校長 尾崎龍夫

春季球技大会では、勝利に歓声を挙げたり、敗戦に悔しい思いを噛みしめたりと様々な思い出が残されたと思います。大会に向け、早朝や夕刻に練習に励んだチームも多かったようですが、みんなの連帯感や友情を高め合う良い機会になったのではないかと嬉しく思っています。ところで、前期中間試験の手応えはどうでしたか。球技大会に注いだ情熱を持ってすれば、みんな胸を張れる成績を修めてくれたものと期待しています。

一年生の皆さんは、高専生活に慣れましたか。また、二年生以上の皆さんもそれぞれの目標に向け頑張っていますか。皆さんが高専に入学する時には、皆が皆、これからの社会を担う立派な技術者に育って行くことを夢見ていたに違いないと思います。しかし、実際に学生生活を送って行く中に、進路や学業、友人関係や自分の生活、部活など様々な事柄で、悩んだり迷ったりする人も多いと思います。十五歳から二十歳あるいは二十二歳までの五年間あるいは七年間は、人生の中で最も多感な時期であり、身体的にも精神的にも成長し変化していく時期です。色々なことで悩んだり迷ったりすることは、皆さんが成長している証であり、その悩みや迷いを乗り越えていくことによって精神的に大きく成長するのです。逃げたり、後回しにせず、真正面から問題に取り組み、じっくりと考えることが大切です。書物を読み、先人の知恵を学ぶことを勧めます。それでも解決できない時は、他人の考えを聞くことです。自分では思いつかなかったいろいろな考え方を知ることができ、解決のきっかけをつかむことができるでしょう。しかし、友達にも肉親にも理解してもらえそうになかったり、恥ずかしくて話せないようなこともあるでしょう。そのような時は、学生相談室へ行ってみよう。相談室長の石崎先生、相談員の先生方、専門のカウンセラーの先生方が親身になって相談に乗って下さいます。

明るい気持ちで、高専生活を楽しくむことができるよう願っています。



自分自身への気づき

教務主事 宮川英明

大学一年のとき、心理学の授業で簡単な心理テストが行われた。医学部、薬学部、理学部合同の講義で二〇〇名を超える学生数であったと思うが、その中で私が一番内向的な性格であることを知って、ショックを受けたことを覚えている。事実、あの頃はドストエフスキーの『貧しい人々』や『虐げられた人々』、キルケゴールの『死に至る病』などに共感していたのだから、よほど暗い雰囲気生活していたのだろう。下宿での愛称は「おじちゃん」であった。心理テストの影響もあって、友達の性格や家族の人間関係など、環境が性格におよぼす影響に関心を持つようになった。

自分の性格に対する関心は、本当の自分を知りたいという誰もが持っている気持ちの現れであるし、自分自身をよく知ることが人生の大切な課題の一つである。人間はきわめて複雑であって、自分の中に多様な性格が同居しており、心の奥底ではいやな自分もうごめいて厄介なものである。自分のいやな一面を他から指摘されると、心穏やかではなく、外に、あるいは内に攻撃の矛先を向けたりするのが常である。

人が真摯に生きるということは、自分自身が評価する自分と、他人が評価する自分とが一致することではないだろうか。自分のことを親切な人間であると思っている人が、友達からは、相手の視点ではなく自分中心の親切を押し付ける思いやりのない人だと思われている場合は、真摯に生きているとはとてもいえない。これは極端な例であるが、自分が感じている自分と、他者が見ている自分とは一般に違うものである。

他人の欠点は目に付き易いものであるが、それよりも自分自身に目を向け、良い面はもちろん自分の悪い面にも気づき、いやな自分を乗り越えるために努力・葛藤することが成長のもとではないだろうか。いやな面をもつ自分を認識することによって、同じように欠点や苦しみをもつ他者への思いやり、いつくしみが生まれ、心の広い人になれるのだと思う。心が豊かになれば必ず謙虚になり、誰に対してもやさしく振舞えるものである。「実るほど 頭の下がる 稲穂かな」に少しでも近づきたいものだ。



思う事

学生主事
仁田原 元

この時期になるとバスケット・ボール競技での審判で各地を飛び回っていたことを思い出す。校内だけではなく社会とのつながりに喜びや、達成感を味わったり、失敗したりすることを通じ、社会の中での自分の位置や負うべき責任を自覚することは、大きな経験であった。又自発的に学ぼうとする基礎には忍耐力や勤勉性が必要であり、学生諸君においても、この事は今一度考えて欲しい心構えの一つである。

私自身が一貫性と柔軟性がより良いレフェリーを育てるという考えで努力したつもりであり、どんなゲームにも、自分の最善を尽くすこと、これは真摯なスポーツマンの唯一の姿であるし、結果はどうあれ、決して恥ずべき事ではなく、次に続けるステップになると確信できる。何度か公認審判員の資質向上の研修会で、的確な判断は良い習慣からうみだされる、と話したことを思い出す。学生生活においても良い習慣を身に付けて欲しいものである。

最後に学生相談室の石崎先生を室長とされる新スタッフに一層の充実と発展を、これまで努力された前室長川上先生とスタッフに感謝をしたいと思います。



みずからを 正す事

寮務主事
永守 知見

“この世の悩みの大半は、判断の根拠となる知識が十分でないのに、あえて判断を下そうとするから生じるのである。”という言葉があります。

判断するためには、周りからの知識を吸収することが必要のようです。そのためには、大人や先輩・友人など信頼できる周りの人に教えてもらったり、相談したりする。また、書物を読むことによつて解決できることも多いと思います。わが有明高専には学生相談室があります。自分で判断がつかないようなとき、ぜひ一度訪れてみてください。

さて、寮の話になりますが、寮は集団生活の場であり、寮において、多くの先輩・後輩・同級生と生活をともにすることになります。五年間の寮生活で何でも相談できる「生涯の友」に巡り会えるかもしれません。また、自宅通学生にできない貴重な体験の積み重ねは、将来困難に遭遇したときに障害を乗り越える貴重な心の財産となり、同時に大きな精神的支柱になることと思います。そのためには、せつかくの共同生活が寮生ひとりひとりにとつて、お互いに気持ちよく快適でなければなりません。お互いの日常生活では、周りの人は自分を映す鏡と考え、自分が発する言動、態度がそのまま自分にはね返ってきます。だから、周りの人がいいも悪いもまずは自分次第です。

個人個人の思い、行動が良くなつて、全体が良くなると思います。最近の風潮として、日頃周囲への不平・不満が外へ発せられがちですが、まずみずから自分を正してみればどうでしょうか。



初めまして、 こんにちは

学生課長
門城 祐司

皆さんこんにちは。今年の四月に有明高専に着任しました。まずは自己紹介から始めます。「門城（もんじょう）」といいます。この名字を言うとき必ずというほど聞き返されます。発音が悪いのかもしれませんが、どのような字を書くのですかと聞かれます。これによつて顔は忘れられても名前だけは覚えてもらっているようです。どうぞよろしく願います。ここに来る前は、約二十二年間島根大学に勤務していました。スポーツをすることが好きで、特にバスケットボールは中学から始めて今年の三月まで時間数は徐々に減ってきました。時には、試合にも参加し大声を張り上げていました。時には、仕事から離れてリフレッシュさせることは多いに必要なことだと思えます。最近では、テニスで汗を流しています。六月から荒尾市にあるテニスサークルに入れて頂き、時々球打ちをしながらか人との出会いを楽しんでいます。

有明高専に着任して最初に感じた印象は、挨拶がいいことです。（ちよつと時と場合を考えて声の大きさを調整する必要はあるかもしれませんが・・・）人と人との出会いはまず挨拶からです。何も言わなければ何事も進みません。

いろいろな悩み、不安、分からないことなどについても同じだと思います。一人で考え込まないで「学生相談室」をどんどん活用してください。学生相談室は「七福神の部屋」というニックネームがありますが、「笑いあるところ福来たる」です。笑いのある学生生活をこの有明高専でエンジョイしましょう。



学生相談室長 になって

学生相談室長
石崎 勝典

今年度から、前の学生相談室長の川上龍男先生の後を引き継ぐことになりました。共通専門の石崎勝典です。自己紹介をしておきます。私は、有明高専に勤務して、三十七年目になります。

勤め始めて一年間は、寮で、寮生と寝起きを共にしました。その時の相談は、今までの家での生活と、寮生活とのギャップによる悩み事が多かった様です。また、私も若いときには、二十年間柔道部の指導をし、全国大会に団体で三回出場しました。クラブの指導をしているときの相談は、勉強とクラブ活動との両立の問題が多かったです。

始め機械工学科に所属していましたが、機械工学科では、三・四・五年と連続して担任をし、卒業生を二回卒業させました。学生と歳があまり違っていないだったので、異性との問題等の相談も受けましたが、一番多かったのは、就職先を決定するときの相談が多かったです。機械工学科から共通専門に分離して、一・二年生のクラス担任も三回経験しましたが、このときの相談が一番多かったのは、将来の目標、勉強の仕方などが多かったようです。中学校時代の勉強の仕方と違うことへの不安等の相談が多かったです。

担任の時は、いろいろな相談を受けることが出来ました。相談室での相談は違う様です。担任であれば、クラスの学生全員とも面談を行なうことが出来、悩みごと聞くことが出来ました。相談室の場合は、相談に来てくれなければ、相談にもつてあげることが出来ません。何か、相談事がありましたら、是非、来室してください。私で相談にのることが出来ないときには、相談にのって貰える適当な人を紹介できると思います。



今年度もよろしく

カウンセラー
水谷 えりか
(精神科医師)

みなさん、こんにちは。毎日暑いですね。昨年度は二ヶ月に一回お邪魔していましたが、今年度から月一回、保健室横の相談室のほうへカウンセラーとして来ることになりました。みなさんとお会いする機会が増えるので、もう少しみなさんと仲良くなれるのではと楽しみにしています。

さて、新年度が始まりましたね。新入生のみなさんは全く新しい環境で、期待以上に楽しいことかもしれませんね。在校生のみなさんも新学年というのはやはり何かとそわそわするでしょう。希望、期待、不安、焦りなどいろいろな思いが錯綜してどうしたらよいかわからなくなっている方はいませんか？外でバトミントンをするとき、自分が羽根を打つ前に強い風が吹いてきたらおさまるのを待つて始めますよね。ボートを漕ぎ出すときも波が押しよせてきた時より波が静かなときのほうが自分の思う方に進みやすいでしょう。自分や周りがそわそわしているときは、あまり焦って決断して進まないほうがいいこともありますよ。今はみなさんの新しい環境に慣れるのを待つこと、自分一人では不安な方は相談室に来てみませんか？



こころの コントロール

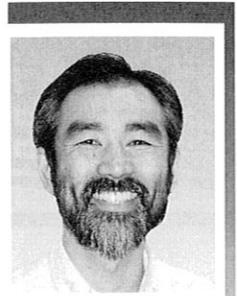
カウンセラー
森田 理香

W杯が大変な盛り上がりでした。試合の中で両チームの駆け引きを興味深く見ていました。勝っているチームが相手をじらして、焦りを誘う。負けているチームは慌てたりイライラしないようにお互いに声を掛け合う。冷静になれずに判断を誤ってしまう、などなど。

気持ちをコントロールすることは難しいことなのだなあ、と改めて思いました。冷静であれば何とこと無いことも、こころ(感情)の状態によってパフォーマンスが変わります。試合前や試験前、いつもの通りやれば大丈夫“と自分に言い聞かせたことを思い出します。頭では分かっているけれど、気持ちが邪魔をしようまくいなくなってしまう、それは人間関係にもいえることです。

こころ(感情)を何とかしようとする、ますます焦ったり苛立つことがあります。「この気持ちをどうしよう！」と思う前に、まずは「私は今、動揺してる」あるいは「イライラしてる」など、自分の状態について理解し、「何とかしなければ！」と焦るのではなく、「今の自分に出来ること」を考えます。それが次の行動につながる第一歩となります。頭で分かっているても感情が邪魔をする、ということとは日常的にあります。コントロールしようとする前に、今の自分の心のあり方について理解することが大切です。

とは言ったものの、今の自分のあり方、こころの状態について自分だけで理解するのは難しい場合もあります。そういったときは、お気軽に相談室に遊びに来てください。



相談員
山口 英一

ほめことば

英語で compliment という単語があります。辞書では「賛辞、お世辞」などと訳されていますが、コンプリメントは相手によく思われたくて口にするお世辞ではなく、素直に相手のことをほめることばのことです。特にアメリカ人の場合には非常に頻繁に相手をほめるといわれ、私も大学時代に英会話の授業で “You look nice today!” とか相手をほめる練習というのをやった記憶があります。

しかし、日本語にはコンプリメントに相当する単語はないといわれています。これは単に語学の問題ではなく、文化の違いでしょう。日本の場合には、あまり身近な人に対して面と向かって相手をほめるといふことをやりませんね。そんなことを口にするのは気恥ずかしい、照れくさいという感情が先に立ってしまうからでしょう。

でもほめられると誰だつてうれしいのは事実です。そしてほめるということは、自分が相手をちゃんと見てますよ、友好的に感じていますよ、ということを示しているのです。

互いのコミュニケーションのためには、自分の素直な気持ちをことばで表現することが大切。さあ、ちょっとだけ勇気を出して、誰かにほめことばをかけてみませんか。

「お、今日はいいい顔してるねー」



保健室
野中 妙子

ステーション

学生相談室も早いもので四年目を迎えました。今年も、世代交代で初代室長川上教官にプラスαの満面の笑みをたたえられた石崎教官を二代目室長にお迎えする事に成りました。

顎ひげの雑学博士こと山口教官も新たなスタッフとしてお迎えしました。初代からの絵が上手で写真担当の森教官と九大から最近ハープに興味をもたれた森田理香先生、熊本からは月に一回来校の十一月にベビー誕生の水谷えりか先生、おしとやかで粘り強い山崎教官、花と温泉の好きな私の七名で今年も色々な活動を通して皆さんと交わる事が出来ればと思っています。

相談室は『ステーション』。何かに迷ったり、疲れたりしたら、下車して立ち寄り下さい。待っていますよ！



前相談室長
川上 龍 男

君の笑顔が美しく輝いて...

平成十一年四月、始業式「ニックネーム」微笑み天使“の川上です”でスタートした学生相談室が早いもので四年目に入りました。この間、多くの学生諸君・先生方の協力そして地域の皆様・保護者の皆様のご支援に支えられて学生相談室としての機能を少しずつですが整えて参りました。こ

の度、石崎先生と交替しましたが皆様の一層のご協力ご支援をいただきながらますますその機能を発揮していける事を期待しています。

思い起こせばスタート時は一般教育棟の改築工事と重なり学生相談室本室を修己館保健室隣の現カウンセラー室にとり、分室を室長を含む四人の研究室にとつて開業しました。来談者があるだろうかと不安なスタートでしたが私の研究室を本室と売店にすぐ近くの場所に取って頂いた便利さも手伝ってか学生諸君は気軽に立ち寄ってくれました。当時の来談者であった数人の諸君とは今でも連絡を取り合い、時には遊びに来てくれます。

学生相談室便り「微笑み」発行も大きな思い出の一つです。学生相談室は、学生諸君が中心でそれに教職員・保護者を取り込んだ共有財産だとの思いから「微笑み」には学生諸君をできるだけ登場させようと考えたのです。そこで原稿の他にもイラストや漫画・挿絵そして紙面の構成にも協力してもらいました。皆さんは相談室のニックネームが「七福神の部屋」であることを知っていますか？これは相談室本室・分室にもっと気楽に親しんでもらおうと十一年六月〜七月に公募、三十二応募の中から選出されたものです。現在、相談員の先生が室長を含めて四人、カウンセラーの先生が二人、看護婦の先生が一人で計七人のスタッフで構成されていますのでまさにびつたりりのニックネームと言えるでしょう。この他にも「ベトナム料理講習会」「ヨガ体験講座」「小袋焼き体験講座」など思い出はきりがあります。いずれにしても多くの人の協力があつての事ばかりで感謝・感謝です。

来談者一人一人の笑顔が美しく輝いてきて肩の力が抜けて楽になったと聞かされると、小さな種が健全に育っていく手ごたえを確実に感じてきました。笑顔の美しい学生諸君がいっぱい育ち、学校や家庭が笑顔に包まれる事を期待しています。

生活のために

～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い思いをしている人もいるのではないのでしょうか。

学生相談室では、このような時にあなたのお話を聞いて、時にはあなたの相談にのっ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、気軽に訪ねてみてください。

～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…

- ▽交友・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、サラ金、諸宗教…）
- ▽学習相談

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

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
- ▽進学（専攻科・大学編入など）

五、人生観（価値観・生き方）その他

学校生活全般のこと… など。

日常のささいなことでも気持ちが揺れたり、自己嫌悪感に襲われたり、やりたいことが見つからずおぼろしくなったり、やらねばと思いつつも体がついて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もなくても、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、ゆつくりと自分を見つめて新しい自分を発見してみてもどうでしょうか。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。



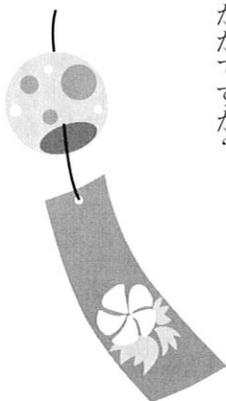
相談員
森 伸太郎

ことしも相談員をやっています。教官室が情報棟三階の真ん中あたりに移りました。他の学科の学生さんとはなかなか話す機会がないので、気軽に、あるいはちょっと勇気を出して部屋に来て下さい。最近は映画をよく観るので映画の話なんかできるといいですね。



相談員
山崎 直子

こんにちは。学生相談員になって二年目になりました。最近、ちょっと疲れるとパット・パルマー著の「自分を好きになる本」や「夢をかなえる本」（径書房）など、ほのぼのとした本を読んでリラックスタイムです。これらは薄くて読みやすい本です。皆さんもいかがですか？

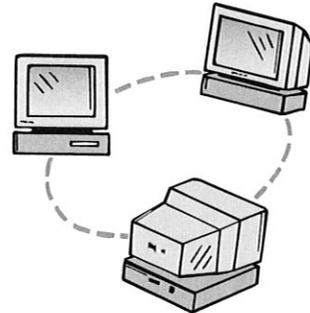


より充実した学

◆ 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。



♥ 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。



◆ 手紙相談

手紙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時は、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!!



相談室の場所は何処...?

開室時間は

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。

● 学生相談室の開室時間は、毎週月～金曜日の午前九時から午後五時二〇分までですが、不在の時は、電話やEメールで予約申込をするか、保健室の野中生を訪ねて下さい。

● カウンセラーの森田先生は、毎週水曜日、水谷先生(精神科医)は月に一回、金曜日(前もって掲示)。いずれも午後

三時から五時まで在室されますので、遠慮なく相談に行ってください。



相談室の場所は

● 学生相談室

共通専門棟三階
(一般教育棟三階11教室斜め前)
電話 0944-5318657

● カウンセリング室

修己館一階保健室隣り
電話 0944-5318625

● 石崎研究室

電子情報工学科棟五階
電話 0944-5318668

● 山口研究室

一般教育科北棟二階
電話 0944-5318651

● 森研究室

電子情報工学科棟三階
電話 0944-5318726

● 山崎研究室

電子情報工学科棟二階
電話 0944-5318718

編集後記

今回、学生相談室便り「微笑み」第七号に、校長先生をはじめ、多数の方々からの投稿をいただき、やっと発行にこぎつけることが出来ました。深く感謝しております。

学生相談室便り「微笑み」製作同様、相談室運営についても、表紙の「水鳥」の写真の如く、まだまだ、よちよち歩きの状態です。皆さんの相談には、相談室のメンバー全員、出来るだけの手助けをしたいと思っております。気軽に掛けて来て下さい。

相談室では、皆さんからのアドバイスやご感想を待っています。

最後に漫研の皆さんには、特に御世話になりました。ありがとうございます。



有明工業高等専門学校
学生相談室便り
『微笑み』第七号

発行日 平成十四年七月十二日
発行 有明工業高等専門学校 学生相談室
大牟田市東萩尾町一五〇
郵便番号 八三六・八五八五
電話番号 〇九九四・五三八六五七