

**操 体 法**

って何だ!?

やあ、お前は操体法のことを知るよ!

学生相談室 操体法 体験講座  
運動できる服装(ジャージ)で来てね

講 師: 本郷康幸氏(熊本赤十字病院)  
日 時: 2月7日(金) 16:30より  
場 所: 修己館2階 音楽鑑賞室





## 新米教師の感銘を受けた、人間造り

石崎勝典  
学生相談室長



## "につくり"

カウンセラー  
水谷えりか  
(精神科医師)



## アナログの人間関係

カウンセラー  
森田理香

私が、有明高専に務めた教師駆け出しのころ、私の中学校時代の校長であった戸川尚先生の『人間の道と心』という著書の中で、「戦後の教育に欠けたものの一つは、意志教育である。意志の方向づけ、意志力の練成である。人間造りに意志力の鍛錬を忘れては、もの用にも立たぬ。」と、一節に感銘しました。内容は次のようなものでした。

### 第一、意志の方向づけ

行なつて価値ある方向へ。人間らしい行為、人間たるべき行為、人間として恥ずかしからぬ行為。そうした方向への判断力の基礎を、しつかり教示してやらなければならぬ。時をわきまえ、場所を心がけ、自分の立場を正しく守れるような基礎態度をシッカリと養つて置かなければ、教育したとは言えない。

### 第二、恒常の態度を養う

意志の練成には、「続ける」ことの重大さは多言を要しない。平凡なことでよい。毎日暗算五分間、毎日読書十分間、家業の手伝い等々、身の回りには、続けることが価値そのものであることが無数にある。

### 第三、我慢する態度、耐苦の態度

精神的な我慢もあれば、身体的なそれも多い。人生に苦のない世界は絶対にあり得ないのである。何としても、苦労、苦痛、苦難、苦渋に耐えぬく訓練は必須の教育内容である。生活苦がないからとて、人間苦は去りはしない。

### 第四、生きる勇気は喜びを通じて出る

人は本来、人々から喜ばれたい、感謝されたいのである。期待されたいのである。極端に言えば世界中に誰かが真に認めてくれ、自分の存在を喜んでくれる人がある場合は、人間は案外に、生きる勇気をもつものである。人に勝つて認められ、威張つてみたい・やるやり、何かで勝たせてやり、何かで威張らせてやりたいものである。

私はながら、昨年十一月に出産し一児の母になりました。新米ママの私もずいぶん子供を抱く姿が板に写ってきたかな。お腹がすくと泣き、オムツがぬれてしまつて泣き、その度に母親である私の手をわざらわすのですが、おなかいっぱいになつてニッコリ、お尻が氣持ちよくなつてニッコリ、ママを感じて安心してニッコリするわが子を見るところの上ない幸せを感じます。よく「子をもつて初めて親の気持ちがわかる」と言いますよね。正直に言うと、あのとき親を困らせて悪かったな、とかこれから親孝行していかないと、といふ気持ちには恥ずかしながらまだなれません。今まで私は親にとつての子という存在で、多少のわがままは大目にみてもらつて当たり前、親に何とかしてもらおうという甘えた気持ちがどこかにあつたのは事実だと思います。それは今でも子であることには変わりないわけですから、やつぱり自分の親に対しても甘えが先にたつてしまうようです。ただ、今は誰かの子といふ立場だけではなく、わが子の親という立場にもなりました。親として、子がいくつになつても「ニッコリ」をみたいと願う気持ちは変わらないのかな?といふことはなんとなくわかってきた気がします。とだけはなんとなくわかつてきました。

子はほつといても育つとも言いますが、自分で物をつかむこともできず泣くことしかできない赤ちゃんは、放つていたら泣くことさえできなくなるほど衰弱し育つことができません。つまり、みんな必ず誰かに手をかけてもらつて育つたんですね。一人でも生きられるわ!なんてことはないのですから、手も足も出ないほどの困つたら、時には親や友達や先生に手伝つてもらつてはどうでしょうか。皆さんの「ニッコリ」を願っている人が必ずいるはずですから。

私も相談室の一員として皆さんのお手伝いができます。

学生の皆さん、これからますます多くの出会いや別れを経験すると思います。十年後、現在と同じように関係を持ち続けることが出来る友人は何にも勝る宝になります。是非、大切にして頂きたいと思います。それと同時に、もしかしたら顔も名前も思い出すことが出来ない人、嫌な思い出しかない人との経験も自分的一部になります。色々な人との関係を通して、自分は人に対するどのような感情を抱くのか、どのように向き合うのかに気付きます。そして、どのように距離をとろうかと試行錯誤を繰り返しながら自分なりのあり方を見つけていきます。そうやって、自分というものを構築します。その際、ひとつ的方法、見方にとらわれるのでなく、多様な方法があるのであるのだということを覚えておいて下さい。色々悩んで色々試して、柔軟に対応出来るようになつて欲しいと思います。

携帯電話の交通事故、"電波"ではなく"生身"の人との、"今"のつながりの大切さを思い出させてくれた事件でした。

先日、携帯電話が交通事故に遭いペツタンコになつてしましました。携帯を持ち始めてから入力してきた何百という電話番号が全て消えてしましましたが、あまりにも修復不可能なその姿に、ショックというよりも驚きました。残りの四分の三の電話番号は、誰の?どここの?と考えると、いかにこの数年で周りの環境に変化があつたかが分かります。当然のことですが、多くの出会いや別れを経験して今の私があるので改めます。携帯電話を持つてることで、"いつでも電話できる"、"いつでもメール出来る"という環境が準備されていて、とても便利な分、人とのつながり、そして出会いや別れに鈍感になつっていたのかもしれません。



## 「毎日がスペシャル」

相談員  
山 口 英一  
(一般教育科)

（竹内まりあ）のこの曲、知つてますか？朝のニュース番組のテーマソングとして使われていたので、聴いたことがある人もいるかと思います。彼女（作詞・作曲とも彼女自身）は平凡に見える毎日が、実はとてもスペシャルなんだと歌います。その日がいい天気じゃなくても、お休みじゃなくても、占いがラッキ

肖像画の多くは、写真の代わりだつたり高い地位を示すものだつたり、パトロンからお金を貰うために描いたりしたもので。だから、大抵は顔の表情がはつきりと分かる絵です。また、描かれている人が誇らしげな表情をしていることもあります。

ところが、レンブラントの肖像画の幾つかは、まず暗いのです。極端に言えば、褐色の背景に黒々とした塊があります。それが人間の上半身で、その塊の頭の所にピンスポートのような一筋の光がさし、やつとその人の表情が分かると言つた具合です。それはちょうど、演劇の舞台で主人公一人にスポットライトが当たつているようなものです。そこに鑑賞する人の目が引きつけられて、描かれた人物の内面までが浮かび上がるような作品の数々は、レンブラントが「光と影の画家」と言われる所以なのでしょう。

画家が描いた本物の絵には、印刷物やテレビなどを通しては決して得ることのできない圧倒的なパワーを感じますね。



## レンブラント

相談員  
紳 太朗  
(電子情報工学科)

正月の休みを利用して、京都国立博物館で開催された「大レンブラント展」を観に行きました。レンブラントは十七世紀オランダの画家で、特に肖像画が優れています。

肖像画の多くは、写真の代わりだつたり高い地位を示すものだつたり、パトロンからお金を貰うために描いたりしたもので。だから、大抵は顔の表情がはつきりと分かる絵です。また、描かれている人が誇らしげな表情をしていることもあります。

ところが、レンブラントの肖像画の幾つかは、まず暗いのです。極端に言えば、褐色の背景に黒々とした塊があります。それが人間の上半身で、その塊の頭の所にピンスポートのような一筋の光がさし、やつとその人の表情が分かると言つた具合です。それはちょうど、演劇の舞台で主人公一人にスポットライトが当たつているようなものです。そこに鑑賞する人の目が引きつけられて、描かれた人物の内面までが浮かび上がるよう



## 私のストレス解消法

相談員  
山 崎 直子  
(電子情報工学科)

皆さん、こんにちは。毎日、心穏やかに過ごしてい

ますか？ 私のストレス解消法は、お風呂に長くつかることや温泉に行くことなどが、近頃、新しいストレス解消法を見つけました。それは友達に薦められて始めたことなのですが、ミュージカルを見ることです。

最近では念願の劇団四季「ライオンキング」を見ました。ときすまされたダンスに響きわたる歌声、迫力ある舞台装置に意表をつく衣装、どれもこれが新鮮でした。博多弁でのコントのような会話を笑い、親子の別れに涙し、二時間半の公演中はワクワクさせられ

たし」という現実の存在があるので意味です。さまざまなモノは、まず「何のためにあるのか」といふ「本質」が先にあつて、それから実際の形を持つたモノとして作られます。人間だけは「人間とは」なもの」という本質より先に、今ここに生きている「わたし」という現実の存在があるのだという意味です。

私たちの毎日には、初めから決められた「価値」はないけれど、何かの「意味」があつて、それがあなたにとってどんな意味なのかは、他の人ではわからない。だから「何でもない一日が、実はすごく大切」で、それが積み重なつて「わたし」になつていくから。

新しい一日を迎えることは、それだけで自分の中の特別がまた増えたということ。誰にとっても、実は「毎日がスペシャル」だなんて、ステキだと思いませんか。



就職が決定して  
五年 物質工学科

吉 富翔一

つぱなし。それに、劇団四季の人々の素晴らしい演技をしよう、観客を喜ばせようという意気込みが伝わってきた。今までパワーをもって元気になつた感じでした。公演が終わつた後は日頃のストレスから解消され、心地よい気持ちが続いてました。お金は多少かかってますが、素晴らしい芸術ですし、お薦めですよ。

さて、ライオンキングの中にでてきた「ハクナマタタ」（スワヒリ語で「問題ないよ」、「よくするなよ」という意味）の言葉を思い出して、今日も一日がんばろうかな。皆さんのストレス解消法も教えてくださいね！

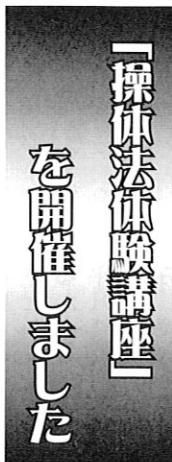
私は、この学校に入学した当初は大学に進学するつもりで、就職はもう少し先になるだろうなどと考えてました。三年になつて進路について、両親と話し合つた結果、就職することに決めました。

しかし、その頃の私はどうしても納得がいかず、そんなときに学生相談室に思い切つて相談してみることにしました。「相談室」という響きが私の中ではとても抵抗があり、本当に大丈夫か？と不安でいっぱいでした。当時は、室長が川上先生で私はほとんど顔の認識がありませんでした。ところが、実際相談室に行くと、結構楽しくまたいろんな話が聞けるので、時間があるときは相談室に行くようになります。友人からの話を聞いたり、自分で考えたりするのとは違い、いろいろな視点からアドバイスをもらえたのが私にとって大きになりました。力になつたと思います。後悔したことはもう少し早く相談室に行つて、もつといろんな話を聞いたかつたことです。

皆さんも「相談室」には多少抵抗があるかもしれません、ちょっと立ち寄るつもりで行かれたらどうでしょうか？



保健室  
野中妙子



「操作法体験講座」  
を開催しました

なりますが、肩こり、腰痛が消えいつでも、どこでも出来るリラックス法を学び、快適な日々を過ごしています。泣き顔で保健室に来室して来た人が、笑顔で帰る優れものです。時には、保健室でリラックスしてみて下さい。

## 気軽にどうぞ 案内

### 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、遠慮なく相談に行つて下さい。

### 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ＬＬ教室斜め前）

修己館一階保健室隣り  
電話 0944-5318625

● 有明工業高等専門学校  
インフルエンザ発熱後四十八時間以内に治療を開始すれば発熱期間を半分程度に短縮したり、症状を軽くすることが出来ます。  
インフルエンザの備えとしては、流行期には人込みを避け外出から帰つたらうがいと手洗いをする、室内の湿度を保つ、そして十分な睡眠と栄養をとること。  
かかつたかなと思ったら四十八時間以内に受診する事をおすすめします。

## 『微笑み』第八号

有明工業高等専門学校  
学生相談室便り

発行日 平成十五年二月二十八日

発行 有明工業高等専門学校

学生相談室

大牟田市萩尾町一五〇

八三六一八五八五

郵便番号 ○九四四五三一八六五七

## 保健室便り

### インフルエンザについて

今年は、五年ぶりの大流行といわれております。インフルエンザが猛威をふるっています。最近、鼻腔をぬぐつた液でインフルエンザウイルスの有無が分かる迅速診断キットが普及しています。これにより、A型、B型の区別も出来ます。

インフルエンザの備えとしては、流行期には人込みを避け外出から帰つたらうがいと手洗いをする、室内の湿度を保つ、そして十分な睡眠と栄養をとること。  
かかつたかなと思ったら四十八時間以内に受診する事をおすすめします。

### 編集後記



### 「インフルエンザと感冒の違い」

#### 【インフルエンザ】

#### 【ふつうの風邪】

#### 初期症状

鼻みず・鼻づまり・くしゃみ・喉の腫れ・せき

#### 熱

38度以上の高熱  
無いか、あっても37度台

#### 全身症状

ほとんどない

全身倦怠・筋肉痛・関節痛

■ 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