



■■■ もくじ ■■■

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 2. カウンセラー 香川先生より      | 3. 新任教員・人事交流教員へのQ&A    |
| 4. 学生相談室スタッフ          | 5. 前向きになるためには自尊感情が大事!! |
| 6. 空を自由に飛びたい!どうやって飛ぶ? | 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  |                        |



カウンセラーの香川です。4月から学生サポートセンター（保健室内）に毎日来ています。気軽に相談に来てくださいね。

## 心理学って何？

心理学は精神論のように思われがちですが、意外にも心を学問として論理的に研究し、科学的に「心のしくみ」を解き明かすことを目的としたものです。私たちは心を直接みることはできませんが、心理学を通じて、心を探ることはできます。

人はなぜ人間関係に悩んでしまうのでしょうか？

多くの場合、その原因は相手と自分は違う人間だという前提を忘れたまま、コミュニケーションをとろうとしてしまうからです。つまり相手を知ることが人間関係の悩みを解決する第一歩と言えます。その相手の知り方を研究しているのが心理学です。

### ★では、一つ質問します！

「あなたの話を4人が聞いています。彼らのしぐさから、一番あなたの話に興味を示しているのは誰だと思いますか？」

- ①指で机を叩いている人
- ②腕組みをしている人
- ③机の上に手を広げている人
- ④額に手を当てている人

答えは③です。リラックスした態度で、興味を示しているといえるでしょう。ただ、これで、こぶしを握っていると、イライラ、緊張、拒否を表していると読み取れます。心の動きは多かれ少なかれ身体や行動に表れると言われています。よ～く人の動きを観察しているとその人がわかるヒントにつながるかもですよ。

### ★もう一つやってみてください。

「箱に入れられて子犬が捨てられていました。かわいそうにと思って家に連れて帰ると、親に『捨ててこい!』と言われました。さて、最も度胸のある人の対応はどれでしょうか？」

- ①誰か飼ってくれる人を探す。
- ②元いた場所に戻し、えさをやるために通う。
- ③飼ってもらえるよう必死に親を説得する。
- ④しかたないので捨てに行く。

答えは③です。意志が強く、逆境にあってもそれを乗り越えようとする実力がある人です。①は周囲の空気を読みながら自分の意志を通そうとし、駆け引きが上手です。②は問題を先送りするタイプ。その優しさゆえに、人の意見を聞きすぎて、自分の意志が見えなくなってしまう。④は最も度胸がないタイプといえます。優柔不断で、人の言いなりになってしまいます。

おつきあいありがとうございました。これからどうぞよろしくお願致します。

## 新任教員・人事交流教員への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！

### メカニクスコース 伊藤 尚 先生



**A1.** はるか昔の事となり、はっきりとは思い出せませんが、多分、卒業後、どんな社会人になるべきか、どんな仕事をしたいのか、などと進路や将来について自問していたように思います。

**A2.** 気分転換でしょうか。頭を空っぽにして没頭できるようなことが一番と思います。自分ではプールでダラダラと泳いだり、ダラダラと無心で走ったり、何か別のことに集中し、困難な物事を考えないようにするのが解決策と思っています。

**A3.** 若い時には多めに悩んでください。悩みながら、自分なりに結論を出し、友人とも相談し、家族とも話し合い、学校の先生にもアドバイスを受け、さらに再考し、困難を乗り越えてください。

### 一般教育科(数学) 沖田 匡聡 先生



**A1.** 学生生活、人間関係などたくさんの悩みがありましたが、やはり進学や就職に一番悩みました。学生時代から数学が好きだったのですが、数学を学び続けることや数学を活用して仕事をするに疑問を持ったことがあります。一般の企業への就職なども考え、悩みましたが、現在数学に携わる道を歩んでいます。悩んだときは今自分がやりたいことを基準に物事を考えてもいいと思います。

**A2.** おいしいものを食べる、寝る、現実逃避。問題の事象について考えることをやめる。

**A3.** 大人になったらできないこと、今しかできないことはあると思います。色々チャレンジし、たくさんのご経験してください。そして、辛いときは無理せず逃げてもいいと思います。

### エネルギーコース 南部 幸久 先生



**A1.** 私も高専の卒業生です(佐世保高専)。私は全校生徒50名程度の小さな中学校を卒業して高専に入学したので、一つの教室に40人以上いるクラスが初めてでした。戸

惑いが大きく、教室の中での自分の居場所や立ち振る舞いで強く悩んだことがあります。ただ、2年生になる頃には、悩むことに疲れ(?)、徐々に自分のペースで過ごせばよいことに気づき学校生活に慣れていきました。

**A2.** 身体を動かすことです。特に有酸素運動を心がけています。運動部に入っている方は経験があるでしょうが、身体を動かしていると、(運動の内容によりますが)最初は苦しく感じても継続して動いていると徐々に気持ち(メンタル面)が上がってきます。これは逆用することができますので、ストレスを感じたり

気持ちが落ち込んでいるときは、長めのジョギングやウォーキングに出るなど、有酸素運動を行うことで、沈んだメンタルを、やや強制的に持ち上げています。宜しければ皆さんも試してみてください。

**A3.** 気持ちが沈んだり、悩みが強い時(メンタル的に苦しい時)は、まずはネガティブな気持ちを忘れられるような自分が集中できることに没頭することを勧めます。私の場合は身体を動かすことですが、映画でも漫画でも楽器演奏でも何でもよいと思います。ただし、ゲームやネット系(デジタル的なもの)は終点の無い無限軌道(現実逃避)になるので、運動・映画・漫画・楽器演奏…等々のように物理的に終点のあるアナログ的なもので、自分のメンタルを解放してください。是非、学生のうちに、自分に合ったストレスからの解放の方法を探してみてください。

# 学生相談室スタッフ

常勤カウンセラー 香川 純子(臨床心理士)



毎日いますので気軽に話に来てください。  
お待ちしております。

一般教育科 西山 治利



よかったら話しに来ませんか？勉強の質問でも構いません！ソフトバンクホークスの話でも構いません！愚痴でも構いません！ちょっと、相談室に立ち寄ってみてください！

一般教育科 嘉藤 直子



学生相談員を担当して、今年で13年目になりました。これからも皆さんとの出会いや会話を大切にしたいと思っています。いつでも相談室や教員室にふらっと来てみてくださいね！

看護師 分山 輝美



病気やケガ、保険の請求だけでなく、「何となく」「学食・売店に来たついでに」の来室も遠慮なくどうぞ(^^) /  
しかし、保健室には体調が悪く休養している人がいる場合があるので、突然の入室や大声でのおしゃべりなどは控えるようにしましょう。

メカニクスコース 篠崎 烈



何か話をしたい時、誰かに聞いてもらいたい時、相談したい時、ドアをノックしてみてください。  
数学みたいに答えは、すぐに出ないけど、気持ちが楽になってくれたらそれで良いです。いつでもどうぞ！

建築コース 正木 哲



こんにちは。今年から室員になりました。息子の影響で昆虫が気になる今日この頃です。普段の生活の悩みからみなさんの昆虫エピソードまで、何でもお待ちしております。Don't Worry. Be Happy.

非常勤カウンセラー 伊藤 友紀子(臨床心理士)

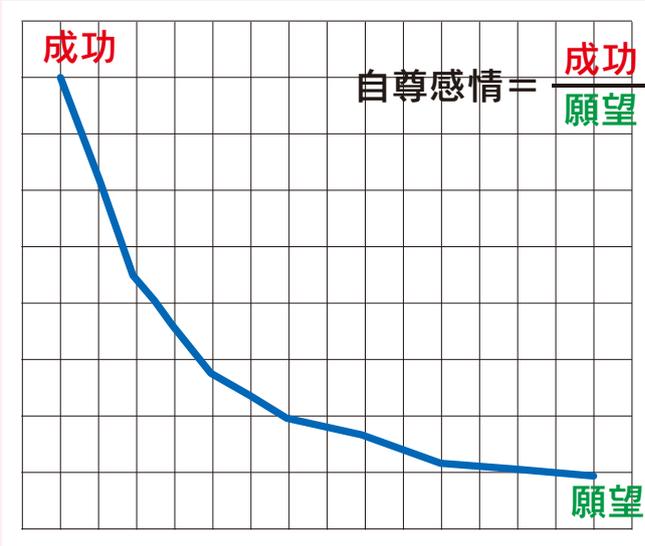


こんにちは。今年度も引き続き相談室に来ている伊藤といいます。  
学校のこと以外の、気になること、ちょっと困っていることでも相談に乗っています。気軽に来てみてください。お待ちしております。



# 前向きになるためには自尊心が大事!!

## 自尊心とは自分自身を肯定的に感じる事



日本の学生は、他国の学生より、自分は役に立たない人間だ、自分は価値のない人間だと思っている学生、つまり自尊心の低い学生が大変多いと言われています。自尊心が低いと、何事も後ろ向きに考え、生きるのに生きにくさを感じます。ぜひ、自分の自尊心をチェックしてみましょう!

質 問	いつも思う	ときどき そう思う	あまりそう 思わない	まったく そう思わない
①自分に満足している。	4	3	2	1
②ときどき自分はダメだと思う。	4	3	2	1
③いくつか見どころがある点がある。	4	3	2	1
④友だちと同じくらい、いろいろなことができる。	4	3	2	1
⑤得意なことがあまりない。	4	3	2	1
⑥「役に立っていない」と感じることもある。	4	3	2	1
⑦ほかの人と同じくらい価値ある人間だと思う。	4	3	2	1
⑧もっと自分を尊敬できたらと思う。	4	3	2	1
⑨何をやっても失敗するのではとってしまう。	4	3	2	1
⑩自分は前向きである。	4	3	2	1

合計      点

合計25点以下は自尊心が低い人です。自尊心が低い人は願望を少し低くしてみてください。また、20点以下の人はぜひぜひ相談にきてください。

## 空を自由に飛びたい!どうやって飛ぶ?

大空を飛び立とうとしているあなた。次の中から、どの方法で一番飛びたいと思いますか?

- ①ドラゴンの背中に乗って飛ぶ。
- ②自分が鳥に変身して飛ぶ。
- ③ハイテクのパワードスーツを着て飛ぶ。
- ④天使のように背中に翼が生えて飛ぶ。
- ⑤たくさんの風船にぶら下がって飛ぶ。

**答え. 空の飛び方は夢を実現させる方法を示します。**

①を選んだ人は夢を実現させるためにできることがあれば、なんでもやってみようとするタイプです。しかし、深い考えが足りずに途中で行き詰ってしまうこともあるでしょう。がんばればがんばるほどうまくいかなくなることもあります。夢を実現するためには、焦らず流れに任せることも必要です。たまには人の助けを借りてみましょう。

②を選んだ人は色々な考えやアイデアがあってもそれを実現するためにすぐに行動に移すことができないタイプです。準備に時間をかけないと不安になります。そのため出遅れてしまうことがあるでしょう。あなたに必要なのはまずはやってみることです。

③を選んだ人はこうなりたいという理想の自分があって、その自分になるためには努力を惜しまないタイプです。目的意識があって、たいていのことはうまくやれるでしょう。ただ、そのために効率を重視し、結果を急ぎすぎるところがあるようで

す。そうすると、見かけはうまくいても中身が充実していないことになりかねません。自分が本当は何を求めているのか長期の見通しを立てましょう。

④を選んだ人は夢がイメージ先行で具体性に欠けているタイプです。言葉では色々言えますが、その夢を実現するために地道な努力をしているわけではなさそうです。その日の気分によって、やるべきことも後回しになってしまっているようです。毎日、努力をしていくことが必要です。

⑤を選んだ人はとても大きな夢を思い描くことのできるタイプです。焦らず気長にひとつの夢を追い続けることができます。半面、夢を実現するための具体的な行動に欠けているところがあります。時間は無限にあるわけではありません。まず、短期的な目標を立て、一段一段階段を上がっていくように、その目標をクリアしていきましょう。

自分の夢の実現のさせ方を把握できましたか? 変更はまだできますよ。就職に向けて、進学に向けて、手遅れにならないように、答えに書かれているよう行動を少し変えてみませんか?

引用文献: 面白いほどよくわかる!心理学 渋谷昌三 西東社  
当たりすぎて怖い心理テスト 中嶋真澄 池田書店

## ハラスメント相談室

最近、よく「ハラスメント」という言葉を耳にします。報道されたものでも、レスリングのパワハラ問題、財務省事務次官によるセクハラ問題、日大アメフト部の問題など、挙げるときりがありません。このような何らかの嫌がらせやいじめ（ハラスメント）は、毎日同じ場所で、同じメンバーと関わるような場合、意識しないうちに起こっていることがあります。誰かの一言が誰かをつらくさせたり、誰かの行動によって誰かが傷つけられたり…、皆さんがこのようなハラスメント行為に遭遇したとき、ハラスメント相談室を思い出してください。ハラスメント相談室では、そんな皆さんの窓口となり、悩みやつらさを和らげ、解決に向けたお手伝いをしています。自分ひとりで悩まずに、気軽に相談員を尋ねてみてください。

石丸 智士（室長:エネルギーコース）



ハラスメント相談室では、3年生を対象としたハラスメント教育も実施(3年合同HR)しています。被害にあわないためにも、また、加害者にならないためにもハラスメントについて正しく理解し、知識を身につけましょう。そして、もしハラスメントに遭遇したら、深刻になる前に相談してください。「ハラスメントをしない・させない・許さない」で、ハラスメントのない学校に。

宮成 隆明（相談員:総務課）



皆さん楽しい学校生活を送っていますか？元気に笑顔で過ごしていますか？でも、学校での生活は楽しいことばかりではありませんよね。時に悩むこともありますよね。そんな時は、一人で抱え込まず誰かに話してみてくださいね。「ハラスメントでは？」と感じるようなことがあれば、解決のきっかけとして、相談員に話してみてください。私は管理棟の1階にいます。何時でも気軽に声をかけてください。

近藤 恵美（相談員:建築コース）



「ハラスメントって？」と思う人も多いでしょう。周りからの何気ない一言やLINEの返信が、自分の心にちょっとだけ影を落とすことはありませんか。影がだんだん大きくなると、負担になってしまいますよね。負担を少しでも軽くするために、私達相談員は待っています。建築棟3階まで気軽に声を届けに来てください。

藤丸 今日子（相談員:総務課）



「これって、もしかしてハラスメント？」あからさまなハラスメントより、こういったグレーゾーンの方が多くなってきているかもしれませんね。  
最初は些細なことでも、繰り返されたり、エスカレートしたり…  
そうになってしまうまで我慢せずに、早く相談にきてくださいね。

保健室便り

虫刺されに気をつけて！

- さす虫・・・ハチ、毛虫など
- かむ虫・・・ムカデ、クモなど
- 血をすう虫・・・蚊、アブ、マダニなど



野外での活動も多く、暑さのために薄着になる夏は、上記のような虫に注意が必要です。虫がいそうな場所に出かけるときは、長そで・長ズボンなどで肌をあまり出さないようにしましょう。虫よけなども上手に活用するとよいですね。また、ハチは甘いにおいに関引寄せられるので、飲みかけのジュースやシャンプー類・衣服のにおいなどにも気をつけるようにしてください。



相談室の場所

● 学生相談室	修己館 1 階	☎0944-53-8657
● 保健室	修己館 1 階	☎0944-53-8625
● 香川純子教員室	修己館 1 階	☎0944-53-8817
● 西山治利教員室	一般教育北棟 2 階	☎0944-53-8675
● 嘉藤直子教員室	一般教育北棟 3 階	☎0944-53-8640
● 篠崎烈教員室	機械工学科棟 2 階	☎0944-53-8677
● 正木哲教員室	建築学科棟 3 階	☎0944-53-8870

編集後記

表紙の写真は、4年前の阿蘇高岳です。2年前に起こった震災前の写真です。昨年や今年も、大雨による災害が起こっています。もしかしたら、皆さんの中にも被災された人もいるでしょう。こんな状況からすぐに好転することは難しいかもしれませんが、みんなで力を合わせて、少しずつ良くなっていきましょう。皆さんの学校生活でも同じではないでしょうか。うまくいってなくても、少しずつ良くなるように頑張ってください！学生相談室も力添えしていきますので、困ったときには、相談室を訪ねて来てください！

学生相談室には、4月から専任カウンセラーの香川先生と建築コースの正木先生をお迎えいたしました。また、3年間相談室を支えていただきました、一般教育科の鯨島先生には感謝申し上げます。

最後に、この「微笑み」37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37号

発行日 平成30年8月  
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