

(宮原坑立坑)

■■■ もくじ ■■■

2. 校長先生から
3. 新任教員への Q&A
4. 学生相談室スタッフ
5. インターネット依存度テスト
6. 5 ページの診断結果、一読のススメ
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



相談してみては

校長 高橋 薫

どうしたらいいだろう？誰に相談したらいいだろう？相談できる適切な相手はいなし、相談したとしても、ちゃんと聞いてくれるだろうか？聞いてくれた人が自分の意見を押し付けてこないだろうか？相談すること自身が不安！！

こんなことってありますよね。私は大人になっても、そういうことがありました。もっと言うと、教員になってそういったことがありました。悩みを抱え、ふと胸に寒気がしたり、仕事中や部活の最中でも急に不安に襲われます。

こんなとき、学校にはカウンセラーの先生がいます。一生懸命、親身になって聞いてくれます。相談者自身に解決の答えがあれば、それを引き出してくれます。相談内容は秘密として守ってくれます。なので、助けられたよい経験を持っています。

進路のこと、友だちや親のこと、勉強や部活にやる気が出ず困っていること、恋愛のこと、研究のこと、先生とのことなどなど、周りの人に相談できない場合でも、カウンセラーの先生がいる学生相談室に一度相談してみてください。相談は一回だけでもいいですし、継続して相談することもできます。必要なら医療機関への紹介も可能です。

もちろん、気軽に学生相談室を訪れ、いろいろな相談をするのも大丈夫です。校長として、学生のみなさんができるだけ毎日笑顔で楽しく学園生活を過ごしてくれるこことを願っています。前向きで明るい有明高専生であつたらいいなと思っています。

抱えず、少しでも早く悩みを解決あるいは和らげるようにならう。



新任教員・人事交流教員へのQ&A

質問 Q1：どんな学生時代だったか？ Q2：学生時代に悩んだことは？ Q3：ストレスへの対処法は？

建築コース 藤原 ひとみ 先生



A1. 学生時代は人間関係や部活に勉強のことなど様々なことを出来る人と比較しては落ち込んで、悩んでいました。今でも悩みは尽きませんが、人と比較することを止めたら落ち込むことは少なくなりました。

A2. 一旦リセットして適度なところで息抜きをします。好きな本を読んだり映画を見たり、一日中ぼ～つとすることも。一旦手放してしまうことで、それまで見えなかつたものが見えてきたりして解決策が見つかることもあります。

A3. 友人関係、勉強のこと、将来の夢、たくさん悩むことがあると思います。悩むことは思考能力の向上にも繋がりますが、もし行き詰ったら紙に書き出してみてください。悩みを客観視できるようになるので案外すつきります。それでもだめなら、口に出して誰かに相談してみましょう！

建築コース 正木 哲 先生



A1. 学生時代に悩んだことは？ 進路に一番悩んでいたと思います。周りの多くが進路に固い気持ちを持っていることにギャップを感じて悩んだことはよく覚えています。

A2. ストレスへの対処法は？

ストレスは避けようがないものだと思います。それに、人によってもストレスに感じることに差異があります。ストレスではないと思っていてもそれは実は思い込みでしかなくて、ほんとうは無意識のうちにストレスを感じていたりすることもあります。とにかくストレスの解消法を持つことが一番かもしれません。私は部活していたころは運動が一番のそれでした。今は美味しいものを食べたり、音楽を大音量で聞いたりすることでしょうか。

A3. 学生へ一言！

大抵のことはどうにかなります。Don't Worry, Be Happy!

一般教育科(英語) 中島 亨輔 先生



A1. 私は大学受験に失敗し、弁護士になる夢を諦め親戚の家業を手伝うことになりました。それでも、何か勉強したいと思い夜間の大学で英語を学びました。そして英語が大好きになり、今は有明高専での仕事を天職だと感じています。夢を諦めたことに悩んだこともありましたが、過去に縛られず「今」を一所懸命に生きることで、未来が開けることを実感しています。

A2. 失敗したら切り替える、嫌な事があつたら受け流す、というように気を張らず穏やかに過ごすように心がけています。本当につらい時は、鏡に向かって笑顔を作つてみます。

A3. 私の好きな言葉を2つ送ります。"If you want the rainbow, you gotta put up with the rain." "You'll never find a rainbow if you're looking down." つらい時、苦しい時、それを乗り越えて顔を上げれば、きっと希望の虹が広がっていますよ。

応用化学コース 田中 泰彦 先生



A1. 大きな「悩み」があります。ここでは、学生時代の小さな悩みの話をします。ある日、学生食堂に向かいます。しかし、財布の中には500円玉が一枚。定食は親子丼（430円）とフライ定食（410円）。「親子丼を食べたいが、帰りにアイス（80円）も食べたい。どうしよう。」どうするか選択しなければなりません。これもある種の「悩み」です。しかし、発想を変えてみると、「選択する楽しさ」があります。「千円札が財布に入っていたら悩めないところだった。ラッキー！」と思えたら悩まないのにあと悩んだりしていました。

A2. 信頼できる人にすべてを話すこと。

A3. 悩みを共感してもらえる良き友、良き師に出会ってください。一生の宝物です。

学生相談室スタッフ

カウンセラー 伊藤 友紀子(臨床心理士)



こんにちは。有明高専の皆さんはじめまして。伊藤友紀子です。

実は、10年ほど前、学生の皆さんが小学生の頃でしょうか?ぐらいに来ていました。また高専に来ることが出来てうれしく思います。主に月曜日の午後から来ていますので、気軽に相談室を訪ねてみてください。お待ちしています。

カウンセラー 香川 純子(臨床心理士)



恋愛や進学、対人関係、家族関係などなど色々な悩みを、気軽に、相談できる場になるといいなあと思っています。よろしくお願ひします(*^▽^*)

一般教育科 西山 治利(室長)



「ひとりで悩んでいませんか?」「誰かに聞いてもらいたいことないですか?」そんなとき、ぶらりと私のところを訪ねてみてください!解決することはできないかもしれないけれど、話を聞く事はできますから。心の重荷を少しきらい軽くできるかもしれませんよ!

看護師 分山 輝美



保健室の場所、知っていますか?時々「もうすぐ卒業なのに知らんやつた」という強者君もいますが(^^;)

場所を知らないても大丈夫!修己館売店そばにあるので、病気やケガだけでなく、ぶらつと、こっそり、友達と一緒に…気軽に来室しませんか。

皆さんの来室を楽しみにしています。

メカニクスコース 篠崎 烈



教員生活12年目で初めて、学生相談室に関わらせて頂いています。学生の頃は、野球やロボコン、勉強、人間関係で悩むことが多かったような、少なかったような…。私の場合は、とにかく体を動かして、いろんな所に足を運んで気分転換をしました。ただ、話をして気分を変えるのも大事ですよ。ぜひ、一緒に話をしましょう!

一般教育科 鮫島 朋子



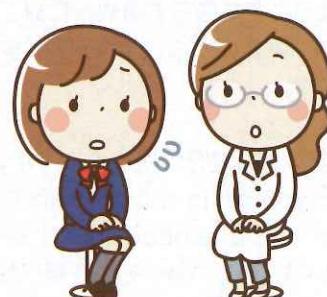
昨日は、クヨクヨしてしまって嫌な事ばかりだった。でも今日は晴れやかで落ちている。心は毎日移り変わるから、気持ちが落ち込んでいるときはいつでも話をしに来てください。そうすれば、明日は心ウキウキ楽しい一日になるかもしれません。何より、みなさんとお話しできると私の心が落ち着きます。いつでもどうぞ~♪

一般教育科 嘉藤 直子



人とうまく接することができない、自分のやりたいことがわからないなど、人との関係や将来について不安になることがあると思います。少しずつでいいので、その不安を話してみることから始めてみませんか?

皆さんの来室を待っています!



インターネット依存度テスト (IAT) [学生用]

インターネットに関する以下の質問にお答えください。この場合、利用する機器は、パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機などオンラインで使用するすべてを含みます。 注) オンライン=インターネットに接続している状態

各質問の1～20について次の(a)～(e)の回答の中から、最もあてはまる記号を1つ選び、○印をつけてください。回答が終了したら、(a)～(e)の項目ごとに○の個数を集計してください。(診断結果は次ページです)

		全くない (a)	まれにある (b)	ときどきある (c)	よくある (d)	いつもある (e)
1	気がつくと思っていたより、長い時間インターネットをしていることがありますか。					
2	インターネットをする時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにすることがありますか。					
3	家族や友人と過ごすよりも、インターネットを選ぶことがありますか。					
4	インターネットで新しい仲間を作ることがありますか。					
5	インターネットをしている時間が長いと周りの人から文句を言われたことがありますか。					
6	インターネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがありますか。					
7	他にやらなければならないことがあっても、まず先にメールやSNS(Twitter, LINEなど)をチェックすることがありますか。					
8	インターネットのために、勉強の能率や成果が下がったことがありますか。					
9	人にインターネットで何をしているのか聞かれたとき防衛的になったり、隠そうとしたことがどれくらいありますか。					
10	日々の生活の心配事から心をそらすためにインターネットで心を静めることがありますか。					
11	次にインターネットをするときのことを考えている自分に気がつくことがありますか。					
12	インターネットの無い生活は、退屈でむなしく、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがありますか。					
13	インターネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらっしゃしたり、怒ったり、大声を出したりすることができますか。					
14	睡眠時間をけずって、深夜までインターネットをすることがありますか。					
15	インターネットをしていないときでもインターネットのことばかり考えたり、インターネットをしているところを空想したりすることができますか。					
16	インターネットをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気がつくことがありますか。					
17	インターネットをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか。					
18	インターネットをしていた時間の長さを隠そうとすることができますか。					
19	誰かと外出するより、インターネットを選ぶことがありますか。					
20	インターネットをしていないと憂うつになったり、いらっしゃしたりするが、インターネットを再開するとそういう気持ちがなくなってしまうことがありますか。					
(a)～(e)の項目ごとに○の個数を数えましょう		(a)	(b)	(c)	(d)	(e)

インターネット依存度テストの診断結果

前のページで数えた○の個数をそれぞれ下の式に記入して、得点を求めましょう。何点になりましたか？

(a) <input type="text"/>	×1 + <input type="text"/>	(b) <input type="text"/>	×2 + <input type="text"/>	(c) <input type="text"/>	×3 + <input type="text"/>	(d) <input type="text"/>	×4 + <input type="text"/>	(e) <input type="text"/>	×5 = <input type="text"/> 得点
--------------------------	---------------------------	--------------------------	---------------------------	--------------------------	---------------------------	--------------------------	---------------------------	--------------------------	------------------------------

得点が高いほど依存の度合いが強いことになります。

【20~39点】 今のところ大丈夫！

健全に利用できているよう
です。今後も節度を持って利
用してください。

【40~69点】 要注意!!

インターネットによる問題
があるようです。インターネ
ットがあなたの生活に与
えている影響について、よく
考えてください。

【70~100点】 スマホにさわるな! 危険!!!

インターネットがあなたの
生活に重大な問題をもたら
しています。すぐに学生相談
室に相談をしましょう。

※インターネット依存度テストおよび診断結果は、久里浜医療センターの許諾を得て、学生向けに文言を修正し
て掲載しています。

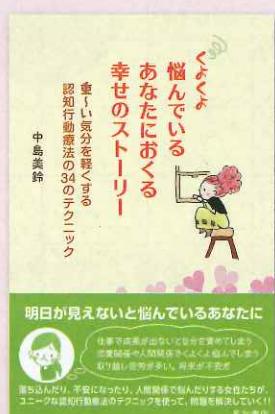
一読の ススメ

『くよくよ悩んでいるあなたにおくる幸せのストーリー 重~い気分を軽くする認知行動療法の34のテクニック』

自分の考え方や行動を少しだけ変えて、今抱えている人間関係の問題や悪循環
を解決に導くことが、認知行動療法の目指していることだそうです。この本は、認知
行動療法のいくつかのテクニックを用いて、23人の悩みや問題を解決に導くとい
うストーリー仕立てになっています。

悩み 「私は気が利かないし、話題が豊富ではありません。どうしたら会話美人に
なれるのでしょうか？」

人と会話するのが不安だという対人恐怖の背景には、「他人と会話するのはス
ポットライトを浴びながら演技するようなものだ。もし私が上手に完璧に話せないと、嫌われてしまう。」という自虐的信念が関係しているそうです。相手に好かれよう
とする場合、魅力的な話をしようと自分にスポットライトを当てて頑張るよりは、相
手にスポットライトを当て相手の話に耳を傾けることが効果をあげるようです（デ
ビット・レターマン技法）。また、上手な話の聞き方のコツとして「効果的なコミュ
ニケーションのための5つの秘訣」も紹介されています。この2つのテクニックを用い
て会話美人を目指してみませんか？



著者:中島 美鈴
出版社:星和書店
定価:1,700円+税

他にも、「新しく友だちを作るのが苦手です。」「明るい性格になりたいです。」「彼
氏と続くか心配でたまりません」といった悩みを抱えている人たちが登場します。
「あつ!私の悩みと一緒だ!」って人いませんか?この本で紹介されているたくさんの
テクニックは、私たちの問題解決にも役立ちそうなものばかりです。落ち込んだり、不
安になったり、人間関係で悩んでいる人は、ぜひこの本を手に取ってみてください。

ハラスメント相談室

現代社会ではセクシャルハラスメント、パワーハラスメント、アカデミックハラスメントやストーカーなどのハラスメント行為について耳にすることがよくあります。皆さんがそのようなハラスメント行為に遭遇したときに、利用してもらいたい窓口がハラスメント相談室です。ハラスメント相談室はすべての学生と教職員に開かれた窓口です。周囲の人の言動が「つらい」と感じられる時、少しでもそれを和らげるお手伝いをし、その対応を考えます。自分一人で悩まずに、みんなで問題にあたればきっと解決の方向が見えてくるはずです。ハラスメント相談室は皆さんそのための窓口なのです。また、ハラスメント相談室では3年の学生を対象としたハラスメント講習会を行っています。今までハラスメント行為をしっかりと理解できていなかつた人も多いかもしれません。この講習会をきっかけにして、皆さんの中でハラスメントに対する理解が深まるこことを期待しています。

一般教育科 中島 洋典(室長)



コミュニケーションの手段が多様化している現代、周囲の人の何気ない言動があなたを傷つけてはいませんか。もし、そのような状況を感じたら一人で悩まずに相談してみませんか。きっと何か解決のきっかけになるはずです。その一歩を踏み出す勇気を、ハラスメント相談室は受け止めます。私たち相談員は、皆さんのが安心して過ごせる学校づくりを目指しています。

総務課 宮成 隆明



皆さん、楽しい学校生活を送っていますか。毎日、元気に笑顔で過ごしていますか。でも、日々の生活は、楽しいことばかりではありませんよね。苦しいことや、時には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をしてみてください。

それが「ハラスメントでは？」と感じる時は、解決のきっかけとして、相談員に話してみてください。少しはお役に立てるのではないかと思います。何時でも気軽に声をかけてくださいね。

一般教育科 鮫島 朋子



思っていることや考えていることをそのまま声に出す前に、“一呼吸”置くようにしてみよう。頭に浮かんでいるその言葉は誰かを傷つける凶器になってしまいか？気付かないところで誰かを傷つけていることがないようにしたいですよね。だから一呼吸！

総務課 藤丸 今日子



自分の周りで、「これってハラスメント？」って思うこと、ありませんか？

悩んでいる人を見かけたり、もちろん自分自身が悩んでいたりしたら、相談室をノックしてくださいね。

まずは、自分の思いを外へ吐き出しましよう。それだけでも、心が軽くなりますよ。

ハラスメントってどういうものかを理解し、みんなでハラスメントのない環境をつくりましょう。

保健室便り

アウトドアを楽しむときは

夏休み中は、山や海、川などでアウトドアを楽しむ人が多いですね。楽しく安全なレジャーにするためにも、次の4つは特に注意しましょう。

●虫さされ防止

肌を露出しない「長袖・長ズボン」を着用しましょう。白っぽい色がいいです。また、ジュースや整髪料などの甘いにおいは、ハチを呼び寄せてしまうので要注意。特にスズメバチは見かけても近寄らない、知らずに近寄ってしまってもこちらから攻撃（手で払う、木の枝を振り回すなど）しないこと。



●紫外線対策

紫外線が強い季節、日焼けは「やけど」と同じ状態です。特に皮膚が弱い人は日焼け止めを使用するなど、対策を忘れずに。

●事故防止

足下が滑る、水の流れが早い、思った以上に水深があるなど、岸からみた様子と違うことがあるので注意が必要です。また、崖や「遊泳禁止」「危険」などの表示があるところには近づかないこと。

●天気情報のチェック

ゲリラ豪雨・雷・突風など夏の天気は変わりやすいもの。最新の天気情報をこまめに確認しましょう。

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	一般教育科北棟 2 階	☎ 0944-53-8675
● 鮫島朋子教員室	共通専門棟 3 階	☎ 0944-53-8669
● 篠崎烈教員室	機械工学科棟 2 階	☎ 0944-53-8677
● 嘉藤直子教員室	一般教育科北棟 3 階	☎ 0944-53-8640

■ 編集後記

4月から新しくカウンセラーの伊藤先生とメカニクスコース（機械工学科）の篠崎先生が相談室に入られました。それで、今年の相談室はこの2名の先生と一般教育科の嘉藤直子先生、鮫島先生、保健室の分山さん、カウンセラーの香川先生、それと私、西山の7名でやっていきます。皆さん、よろしくお願いします。

また、3月まで相談室を支えていただきました、物質工学科の田中康徳先生には感謝申し上げます。ただ、今後も学生の相談にのっていただきたいと思います。

この「微笑み」33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33号

発行日 平成28年8月8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