



(初日の出 宇佐神宮にて)

Q&A

応用化学コースの川瀬先生と専攻科2年生の三島君に答えていただきました。

- Q1** 高校(高専)時代に悩んだことはどんなことでしたか？
Q2 どのようにして悩みを解決されましたか？
Q3 在校生へのメッセージをお願いします。



応用化学コース 教授
川瀬 良一 先生

A1 私は43年前に有明高専を卒業しました。学生時代の5年間で「迷った」ことは進路でした。進学を希望しましたが、12月の受験に失敗し、結局、卒業前の2月に就職が決まりました。しかし、「悩んで」はなかったと記憶しています。勉強には「苦しみ」でしたが、「悩んで」はなかったと記憶しています。両親とは意見が合わず、「辛い」家庭生活でしたが、「悩んで」はなかったと記憶しています。すなわち、幸いにも「悩んだ」ことはなかったようです。あるいは、「悩んだ」ことを忘れてしまったかもしれません。

A2 誰でも「迷い」、「苦しみ」あるは「辛い」ことはある

ものです。「どうしたら良いか分からない」こともあると思いますが、その時、自己嫌悪や自己否定をしてしまえば、「悩む」ことになり、精神的に出口を見つけられなくなる(迷路に入る)と思います。このような時、考えることは大切ですが、考え過ぎないことがもっと大切だと思います。良い結果を期待して決断し、行動すれば、「悩む」前に結果が出て、次のステップに進めます。私は学生時代もその後の人生も「慎重に考え」、「とにかく決断・行動」してきたように思います。おかげで、「悩んだ」記憶がありません。

A3 10代や20代は未熟です。自分の能力では簡単に解決できない問題ばかりです。しかし、それらの問題を解決しようと努力すれば、徐々に能力は向上します。学生時代に知力、体力および精神力を鍛えて、社会人になってください。きっと、楽しいことがいっぱい待っています。最後に、友人と趣味は人生に必須です。大切にしてください。



生産情報システム工学専攻
2年生
三島 聖志 さん

A1 私は思い立つとすぐ行動に移してしまう性格なため、失敗する事も多々ありましたが、改めて思い返すと何かに悩んだ事はないかもしれません。失敗してしまったらどうしようかと悩むくらいなら、失敗してからどうすればいいか考えればいだけ、何かに失敗して躓いた時は、成功するためにはどうすればいいのか反省して再挑戦すればいいだけです!!失敗できる事も学生の特権だと思います。そもそも、悩んだところで何も変わりません。

A2 解決方法なのか分かりませんが、現在の自分には何があって、目標を達成するためには何が必要なのか自己分析することです。漠然にとっても大きな

壁に見えていた問題が、以外と低く簡単に乗り越えられる事だったりします。やってみたら案外簡単だったと経験した事は誰もあるのではないのでしょうか？それです!!

更に、計画的に行動して、少し余裕を持てる生活をする事だと思います。ギリギリになってからしか行動できない人は、突然タスクが増えたときに対応できません。思い当たる人は生活の仕方を変えてみては？

A3 長い時間、同じ環境で生活するので、刺激も減っていき、まじめに受けていた授業もだんだん単位を取るために出席し、試験前だけ勉強するようになってくると思います。しかし、せっかく学校に来ているのなら、なんにでも積極的に参加して、学生生活を楽しんで欲しいです。今は将来に必要なだろうと思う事も、以外と必要な事だったりします。今の内に勉強でも遊びでも見聞は広げて、たくさん経験を積んでいた方がいいと思います。

相談室イベント「コミュニケーションスキルアップ講座 ～自分を知ってコミュニケーションに役立てよう～」

平成28年12月19日(月)16:30～18:00、本校カウンセラーの伊藤友紀子先生による「コミュニケーションスキルアップ講座～自分を知ってコミュニケーションに役立てよう～」が開催されました。以下は、参加学生の感想です。

(参加学生の感想)

私が今回受けたコミュニケーション講座というものは、まずいくつかの質問をされ、その答えをプリントに書いていき、自分の性格を分析し、人とコミュニケーションを取る上で意識すべき点は何かを考えるというものでした。自分は人と話すことが苦手だが、何でそうなのか理由が分からないという方は参考になるので参加してみたいかがでしょうか。また、理由は分かっているがどうすればいいかが分からないという方は、専門の先生がいっぱしゃるので質問することも

できます。私もあまり人と話すことが得意ではなく、参加するのに少々不安がありましたが、他の方も自分と同じような人でしたし、先生方も優しく、気軽に参加することができました。私たちは将来、様々な人と会話し、意見交換などをしなければなりません。そのためにも自分のコミュニケーション能力に何か不安がある人は参加してみるべきであると思いました。



特別講義「ネット依存」

平成28年10月24日(月)の合同HRの時間に、視聴覚教室にて、ネット依存に関する講義を1年生対象におこないました。

「ネットをついつい長時間やってしまっていると、ネットをやっていないときにイライラや不安な感情が湧いてくる。その感情を解消するために、さらにネットを

やってしまう。」という依存症の症状を理解しました。そのようなネット依存になってしまうと、「夜遅くまでネットをやっているのに、朝起きることができず、学校や会社へ行くことができなくなり、時間を持て余し、さらにネットに関わる時間が増えてしまい、悪循環がひどくなる。」

そうならないように、各自、スマホの使い方には十分注意をしてください。でも、もしかしたら、あなたはすでにネット依存症の状態かも？

「微笑み33号」でインターネット依存度テストを掲載していましたが、みなさん、自分の依存度を確認しましたか？まだ、やっていないという方は、是非おこなって、自分の依存度を認識してください！

スマホは便利な道具です。その道具に振り回されないような生活をやっていきましょう！

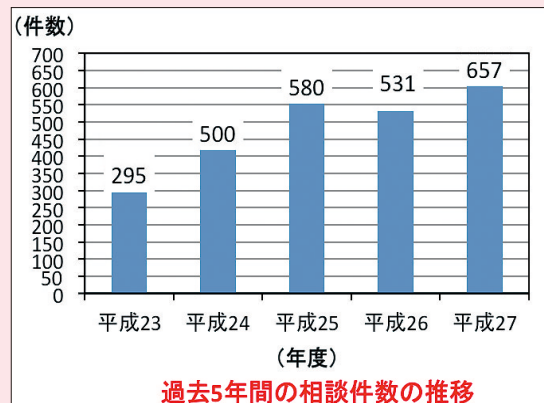


学生相談室の利用件数

学生相談室の過去5年間の利用件数と平成27年度の相談内容の内訳を以下の図表に示します。

左下のグラフより、平成27年度の相談件数の合計は、前年度よりも100件以上増加したことがわかります。また、5年前に比べて相談件数の合計が2倍以上に増えています。また、相談内容では、学業や進路の相談よりも、家庭環境の悩みや思春期・青年期特有の悩み(対人関係、恋愛、自分の性格、体型・体質)が例年に比べて増加しています。不登校の増加も気になるところです。

悩みがあるときや困ったことがあれば、深刻な事態になる前に、早めに相談室を訪ねてください。解決に向かって一緒に考えていきましょう。



平成27年度相談内容と件数 ※カッコ内は平成26年度

相談内容	件数	相談内容	件数
進路	38 (40)	性格	91 (34)
家庭環境	122 (43)	病気	7 (12)
恋愛	50 (12)	いじめ	2 (11)
対人関係	110 (38)	体型・体質	40 (13)
不登校	5 (0)	学生生活	103 (169)
学業	50 (53)	その他	36 (106)
合 計		657 (531)	

保健室便り

イライラをコントロールできていますか？

イライラして怒鳴ったり、周囲の人やものにあたったりすることはありませんか？

「怒り」は誰でももっている感情であり、特別なものではありません。問題は怒りの感情をもつことではなく、その感情に振り回されて、他人や自分を傷つけてしまうことです。

そこで大切なのは怒りの感情を自分でうまくコントロールしていくこと。例えば深呼吸をしたり、数をゆっくり数えたりすることで怒りレベルを落ち着かせたり、意識して別のことを考えるようにしたり、怒りの原因となっている人や物事から離れてみたり・・・なかなか難しいですが、自分にあった方法をいくつか見つけておくといいかもしれません。



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 階保健室内	☎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

インターネットを使って「今」の気持ちを伝えるようになった現代社会、「年賀状」という文化は、どうなるのだろうか?と考えてしまいました。「元気ですか?」「またお会いしたいですね!」と書いて、実は今年も会うことなく「1年後」の年賀状が次の会話になることも多々あります。でも、お互いに受け取ることで、「あー、元気なんだな」という楽しさと安心を感じることができます。リアルタイムに会話をすることで、いつも通じ合うことができる楽しみ、一枚の紙で、しばらく振りに通じ合うことができる楽しみ。どちらも意思疎通という意味では同じなのでしょうが、どちらも大事にしたいと考える年末でした。あっ、でもやっぱり、手書きって、もっと嬉しいですね! (篠崎烈記)

有明工業高等専門学校

学生相談室便り
『微笑み』第34号

発行月 平成29年2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