



■■■ もくじ ■■■

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 2-3. 新任教員・人事交流教員への Q&A | 6. 心理テスト（診断結果） |
| 4. 学生相談室スタッフ | 7. ハラスメント相談室 |
| 5. 一読のススメ、心理テスト（問題） | 8. 保健室便り、相談室の場所、編集後記 |

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！

応用化学コース 梶本 尚也 先生



A1. 実家が商売をしており自分は跡を継ぐのに商学部に行くのかな、と懸念に考えていた高校一年の頃、突然父が他界して進路を悩みました。結局なるようにしかならないのですが、全く真逆の理科系の道を歩んできています。

A2. 足つぼですね。最初は激痛ですが、ほぐすと体内の流れが良くなることを実感でき、美味しいものを食べてぐっすり眠った翌朝は快調にリスタートできます。こう書くといかにもオッサンな行動ですが、野球のイチロー選手の足つぼケアは有名で、アスリートの能力アップにも繋がるようです。興味のある人はお試しあれ。

A3. やりたいことを1やるにはやりたくないことを2か3か、あるいは10やらねばならないこともこの世の中にはある。どうせやるなら楽しくやろう。

環境生命コース 内田 雅也 先生



A1. 中学・高校では中高一貫の私立に進学しており、高校1年生くらいから同級生の中には大学受験モードに入るような子もいたので、もっと遊びたいと思う反面、受験に備える準備をしなくてはいけないと悩んだりもしました。結果、希望の大学受験には失敗したのですが、受験にあたり悩み考えたことが今の自分にとって大きな財産になったと思っています。

A2. もっぱら子供と遊ぶことです。公園で子供と一緒にボール遊びをしたり、父子ともに好きな水族館と一緒に魚を見ては自宅の水槽にどんな魚を入れようかなどを話したりしています。

A3. 「考える」ということを大事にしてください。自分で考え、行動することで自分の行動に責任が持てるようになるのではないかと思います。そのことは皆さんが社会に出てからも役に立つと思います。

環境生命コース 伊原 伸治 先生



A1. 学生時代に悩んだ事と言えば、何をしていいのか、それが分かりませんでした。試験でいい点をとればいいのか、友人とうまく付き合えばいいのか、サークル活動等を頑張ればいいのか、今でも学生時代は何が大事なのか、よく分かりません。自分の目標によって、答えは違ってくるのだと思います。

A2. ストレスの原因を徹底的に考えます。そして克服できることならその努力をしますし、どう考えても対処できないな、と思ったら、そのストレス源から逃げ出します。

A3. 学生には、自分の好きなことを見つけてほしいな、と思います。社会に出ると色々と大変なことがあると思いますが、好きなことを生活の糧に取り入れている人は、どんなことでもへこたれない人が多いと思います。そういうふうへこたれない大人になつてほしいなと願っています。

情報システムコース 奥村 俊昭 先生



A1. たくさん悩みました。学校のこと、友達のこと、家族のこと、進路のこと……。その時点では非常に大きな悩みでしたが、今振り返ると"何でこんなことで悩んでいたのだろう"と小さく見えててしまうものばかりです。

A2. 旅行やドライブです。「転地効果」といって、日常生活を離れていつもと違った環境に身を置くことは大きな気分転換になります。人事交流で有明高専に来たことも「転地効果」になっています。学生時代の気分転換はアルバイトでした。

A3. 「悩みは人に話すことで半分になる」と言われています。家族、友達、先生、カウンセラー……どんな立場の人でも構ないので、自分の中に溜め込んでいる思いを吐き出すことから始めましょう。それと、教室以外の居場所を作りましょう。



建築コース 金田 一男 先生



A1. (大学へ留学したときの悩み) 私は中国に生まれ、中国で大学教育を受けました。その当時の中国は文化大革命が終わり、やっと大学で勉強する機会が得られた頃で、毎日、学ぶことに集中し、悩むことはなかったように記憶しています。しかし、改革開放政策の中

で先進国への留学の機会が増え、どの国に行くのかかなり悩みました。日本の建物の優れた耐震技術を学びたいと決意し、その目標を実現するために、ほぼゼロから必死に日本語を習いました。その時に悩んだ結果が、本日の皆さんとの出会いのもととなっています。日本に来て良かったです。

A2. 私は大した趣味はありません。しかし、子供のときに親から教わった中華料理を作ることは大好きです。仕事で疲れるときやストレスを感じるときに中華料理を作り食べて、そのストレスが完全に解消されます。気分転換として好きなことをやればストレス解消になるでしょう。

A3. 私が大好きな英語を皆様に送り、充実した高専生活を送られることを期待します。

→ No Pain, NO Gain!

一般教育科(国語) 広瀬 由美子 先生



A1. 部活と勉強との両立がなかなか出来なくて大変でした。部活で疲れて帰宅後すぐに寝てしまい、「起きたら朝!!」というスリーリングな日々を過ごすことが多かったです。「どうしたら勉強する時間ができるか」ということを常に考えていました。(「考える時間があつたら勉強しなさい!」という感じですが…。)

A2. 誰かと話して、美味しいものを食べて、寝ます。

A3. 「悩むことは成長の糧になる。」とよく言われます。が、悩んでいる時は心底つらいものです。その際は、自分ひとりで抱え込みます、誰かに話してみてはどうでしょうか?自分の気持ちもスッキリして、相談相手からは思ってもいなかつたアドバイスがもらえたたりするのでお勧めです。

建築コース 堺田 真樹 先生



A1. 月並みな悩みですが、学生時代に一番悩んだことは進路を決めるのことでした。進学するのか就職するのか夜もなかなか眠れず、昼間に眠い目を擦りながら悩み明け暮れました。

A2. これといった対処法を知っているわけではないですが、美味しいものを食べると幸せな気持ちになって、ちょっとしたストレスぐらいだったら吹っ飛んでしまいます。それから、大きなストレスの場合は、一度全部忘れてよく寝ます。簡単に忘れられたら苦労しないよと思うかもしれません、時間を置くと案外たいしたことなかつたって思えることが多いでお勧めです。

A3. これからいろんな選択が皆さんを悩ませると思いますが、選択肢があることは幸せなことだと思います。私は、何かを選択する際にどちらを選んでも必ず後悔すると思っています。少し後ろ向きかもしれませんが、最良を選ぼうと固くなるより、どうせ後悔するんだと割り切った方が楽な気持ちになれたりします。何かに迷った際はお試しください。

寄付講座 野口 卓朗 先生



A1. 自分では勉強や研究に一生懸命取り組んでいるつもりでも、なかなか思うような結果が出ない時に「このまま大丈夫かな?」と不安になることが多々ありました。考え出すと止まらなくなり、夜眠れないことも何度もありました。

A2. 読書やスポーツなど、悩んでいることを忘れるくらい好きなことに没頭すること。単純かもしれませんが定期的に心も身体もリフレッシュすることが大切だと思います。ちなみに私はカラオケへよく行きます(^^)

A3. 色々なことにチャレンジして沢山失敗できるのは、実は学生時代の特権だったりします。「ピンチはチャンス」、失敗を恐れずにじょんじょん行動してみると、その経験の差が後々大きなアドバンテージになりますよ。

学生相談室スタッフ

カウンセラー 香川 純子(臨床心理士)



最近は気軽に相談に来てくれる方が増えて嬉しく思います(*^-^*)
堅苦しく考えずに、いつでも、気軽に声をかけてください。お待ちしております。

カウンセラー 伊藤 友紀子(臨床心理士)



こんにちは。今年度も引き続きスクールカウンセラーを担当することになりました伊藤です。学校生活の中で気になること、友達の事、家族の事、勉強の事など、生活している中でいろんな悩みがあると思います。たいした悩みではないと思うことでも、気軽に話に来てみてください。お待ちしています。

一般教育科 西山 治利(室長)



この数年、ソフトバンクホークスの応援に熱が入っています。ホークスファンの人は一緒にホークス談議をしませんか!もちろん、他球団のファンの人もO.K.です。一緒にいろんな話をしましょう!

看護師 分山 輝美



今年度もみなさんの心と体の健康のために、少しでもお手伝いできればと思っています。病気やケガ、保険の請求だけでなく、「何となく」の来室も大丈夫!ただし、自分の言葉で「いつから」「どこが」「どんな具合か」など知させてもらえると、よりよい対応に結びつきます。おさぼりは困りますが、ぶらっと、こっそり、友達と一緒に、みな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



自分の将来を考え始めると、どんなに自信があっても、やはり不安な気持ちになりますよね。どのようにして答えが無い未来に進んでいけばいいのか分からぬ時は、まず、話を聞いてみましょう。そして自分の考えも聞いてもらいましょう。答えは無いんだから参考にすればいいんですよ。結果的にゼロかもしれない、でもマイナスじゃない、後ろに下がることがないって考えたら少し楽になりますよ。

一般教育科 鮫島 朋子



友だちと喧嘩してしまった。どんなふうに話しかけていいかわからなくて、友だちがなかなかできない。何のために勉強しているのかわからない。将来のことを考えると不安になる。いろいろな悩みがあると思いますが、誰かに話すことで、気持ちが晴れたり、不安が和らいだりするかもしれません。考えても考えても前に進まないときは、ぜひ話を聞かせてください。

一般教育科 嘉藤 直子



ちょっと気になっていることを「話したいな」と少しでも思ったときが来室するのにちょうどよいとき。教員室や学生相談室にふら～っと立ち寄ってくださいね!いつでも大歓迎です(^^)





『小さいことにくよくよするな! しょせん、すべては小さなこと』

『完璧な人なんてつまらない

～ Make Peace with Imperfection ～』

『人生はテスト。ただのテストにすぎない

～ Life Is a Test. It Is Only a Test ～』

『ほんの一瞬だけ、毎日だれかに「ありがとう」

～ Spend a Moment Every Day Thinking of Someone to Thank ～』



著者:リチャード・カールソン
訳:小沢瑞穂
絵:大石暁規
出版社:サンマーク文庫
定価:600円+税

とても大きくて抱えきれないと思っていた悩みや問題も、この本を読むと、小さな事ばかり気にしてクヨクヨしていたのかもと思えてきます。何てことのない毎日だけ、少しだけ視点をずらして心の持ちようを変えてみる。そんな些細なことで、人生が少しずつ変わっていくかもしれません。ちょっと元気になれる。昨日より少しだけ前向きな自分になれる。何だかハッピーな気持ちになれる。この本は、物事を客観的に見ること、人生を無理なく過ごす方法、忘れてしまいがちな当たり前などを教えてくれます。と言っても、これは絵本なので、文字が少なくてとても読み易いです。50もの大切な考え方が日本語と英語の短い言葉で書かれています。そんな言葉に添えられている、ほのぼのとした落ち着きのある絵は、視覚的にも温かく和やかな気持ちをもたらしてくれます。クヨクヨしている自分がいたら、夜寝る前にこの本のどこか 1 ページを開いてみてはどうでしょうか。今よりはきっと幸せな自分に出会えると思います。

心理テスト（問題）

想像してください。

あなたは今からお風呂に入ります。

まず、体を洗いましょう。

あなたは体のどの部分から洗いますか？

いつも洗う順番というよりは今の気分で選んでください。



- ①髪 ②顔 ③腕や手 ④首や肩 ⑤お腹
- ⑥背中、お尻、腰 ⑦足

診断結果は次のページ→

心理テスト（診断結果）

体を洗うという行為はその部分を洗い流したいという欲求を表します。すなわち潜在意識の中でのあなたのコンプレックスがわかります。

①髪を選んだあなたは、ルックスにコンプレックスを感じています。
自分の外見、主に顔に自信がないのです。

②顔を選んだあなたは、自分の人付き合いにコンプレックスを感じています。
「人見知り」タイプで、人付き合いにストレスを感じているようです。

③腕や手を選んだあなたは、自分の能力にコンプレックスを感じています。
自分の苦手な部分と相手の得意な部分を比べて、劣等感を抱いてしまうようです。

④首や肩を選んだあなたは、社会的地位にコンプレックスを感じています。
「自分はもっと偉いはず」「もっと尊敬されたい」と思い、現状の地位に不満を抱いているようです。

⑤お腹を選んだあなたは、お金にコンプレックスを感じています。
お金持ちに憧れ、お金持ちは人に卑屈になったり、今の財産に不満を感じたりしているようです。

⑥背中、お尻、腰を選んだあなたは、セクシーさにコンプレックスを感じています。
要は「もてない自分」が嫌いで、そういった思い込みが異性の前で積極的になれないようです。

⑦足を選んだあなたは、行動力にコンプレックスを感じています。
フットワークが軽く、思っていることをすぐに行動できる人への憧れが強く、中々行動に起こせない自分にイライラしているようです。

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ることを期待しています。

一般教育科 村岡 良紀(室長)



皆さんは様々な手段を用いてコミュニケーションを取っていると思います。そのような中で周りの人とのちょっととした一言・行動で、あなたは傷ついていませんか？そんな時は一人で悩まずにハラスメント相談員と話をしてみましょう。私たち相談員は、皆さん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



他人に対する何気ない発言や行動が、本人の意図とは関係なく相手を不快にさせたり、傷つけたりすることがあります。そんな時は、ひとりで悩まず信頼できる人に相談してください。

私は管理棟1階の総務課にいます。いつでも気軽に声をかけてください。

一般教育科 鮫島 朋子



「あんなこと言われたけど、自分が我慢すれば大丈夫…。」それは問題が解決したわけではなくて、問題から目を逸らしているだけではありませんか？その問題は本当に我慢する必要がありますか？心が追い込まれているときに、正常な判断はできません。何だかつらいなと感じたら、我慢するのではなく話を聞かせてくませんか？

総務課 藤丸 今日子



「これって、ハラスメントを受けている？」
「これって、ハラスメントになっている？」
ハラスメントって、意外と身の周りに潜んでいるもの…

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るのでしたら、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ょう。
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

質の良い睡眠のために ～朝の光と夜の光～

私たちの体には、睡眠などの生体リズムを管理する『体内時計』があり、そのはたらきで朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節され、朝の光は体内時計を進め、夜の光は遅らせます。

「朝にスッキリと目覚めるには、カーテンを開けて光を浴びるといい」といいますが、睡眠の質を高めるには、朝の光を浴びるだけでなく、夜の光を避けることも重要です。では、夜の光とは……

- 夜遅くまで明るい場所で過ごす
- 深夜営業のスーパー・コンビニに行く
- 寝る直前までスマホやパソコンを使う

睡眠のリズムをくずさないためには、22時以降は明るい環境を避けたほうがよいとされています。帰宅後は部屋の照明を少し暗めにして過ごす、ふとんに入ってからのスマホ使用を控えるなど、自分でできる工夫をしてみましょう。



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

九州北部豪雨により、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、亡くなられた方のご冥福をお祈りいたします。

先日、ホークスの試合を観戦に家族で行きました。ホークスの試合では、7回裏の攻撃前に、風船を飛ばしています。表紙の写真は、そのときの写真です。この日の試合では、紅白の風船を飛ばしていました。皆さんの未来に、幸福が来るようにと思い、この写真にしました。

今年度も、前年度と同様、メカニクスコースの篠崎先生、一般教育科の嘉藤直子先生、鮫島先生、保健室の分山先生、カウンセラーの香川先生、伊藤先生、それと私、西山でやっていきます。皆さん、よろしくお願ひいたします。

この「微笑み」35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。
(西山治利)

有明工業高等専門学校
学生相談室便り
『微笑み』第35号

発行日 平成29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