



■■■ もくじ ■■■

2. 学生相談室長より
3. 卒業生への Q&A
4. 学生相談室スタッフ
5. 心理テスト
6. 心理テスト回答・学生相談室の利用件数
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。毎日、相談室に来るようになって、1年が経ちました。今年もよろしくお願いします。

パニック障害とは？

最近、テレビでよく耳にする言葉に「パニック障害」というものがあります。これは心の病気のひとつです。芸能界ではKing&Princeの岩橋くんやSexyZoneの松島くんがパニック障害でお仕事を休養しているように、症状が重い方は学校や仕事を休まなければなりません。

では、パニック障害とはどのような病気でしょうか？パニック障害はある日突然、激しい不安とともに“パニック発作”と言われる激しい動悸や息切れ、発汗やめまい、吐き気などが起こり、「このまま死んでしまうのではないか」「どうかなってしまうのではないか」といった恐怖に襲われる病気です。症状自体は30分～1時間で治まりますが、反復性があります。そのため、あの苦しみがまた襲ってきたらどうしようという不安（予期不安）にかられ、電車やバスなど発作が起きた時にすぐに逃げられない場所を回避したり、外出ができなくなったりします。

しかし、パニック障害は比較のお薬が効きやすい心の病気と言われています。また、認知行動療法や暴露療法など有効な心理療法もあります。

若者に多く見られるパニック障害、もしかしてと思われた方は1人で悩まず、ぜひ相談にきてください。

※認知行動療法とは？

例えば、コップにジュースが半分入っているのを見て、あなたはどのように考えますか？「まだ、半分ある」と考えるか、「もう半分しかない」と考えるか。このように見えているものは同じでもとらえ方（認知の仕方）によって、人の気持ちは180度変わってきます。この認知の仕方に焦点をあて、いつもの思考パターンや行動を変えることによって、こころのストレスを和らげようという治療法です。



まだ、半分
ある。



もう、半分
しかない。



平成30年度卒業生へのQ&A

質問 Q1：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。

生産情報システム工学専攻 修了 山村 幸大 さん



A1. 私は、とりあえず行動に移すといった性格ではなく、頭で考え自分

の中での正解が出てから動き出す性格です。そのため物事を考えすぎてしまい高専時代は、部活動、研究、就職活動、様々なことで決断が後手に回り、悩んでばかりだったなと思います。

特に就職活動の際は、自分の想像で作り上げた優秀な他人と比較したり、自分の中の理想と現実の差に自己嫌悪に陥り、心身ともに疲弊していたのを記憶しています。

正直、就職活動を経験するまでは悩むことは悪いことではなく、むしろ自分の長所だと思っていました。しかし、いざ人生の岐路に立つと、悩んでいるだけで行動に移せず、時間を浪費するだけの毎日で、どう行動すれば良いか分からなくなっていました。

A2. 一番大きかったのは、友人、家族、先生、学生相談室など多くの人に相談する、悩みを打ち明けることでした。それまで、あまり人に頼ったことがなかったため最初は自分の悩みを話すことに抵抗があ

りました。しかし、多種多様な意見を聞くことで「自分」という人間を主観的ではなく、客観的に評価することができ、「自分」に自信を持つことができました。

今思えば、この自信が当時一番足りなかったものであり、それを持って選考に望めたことが第一志望先から内定がもらえた一番の要因だったと思います。根拠のない自信家は周りからも信用されませんが、自分を過小評価しすぎた自信のない人も同等に社会では必要ないのだと気づかされました。

A3. 学業のみならず色々なことを経験することが大事です。私もサッカー部主将、学生会役員、アルバイトなどを経験して、苦しかったこともありましたが、それ以上に得たものは本当に多かったです！卒業が近づくにつれ、学生の時に経験しとけばよかったと思うことがたくさんあります。みなさんは、この後悔を限りなくゼロにできるよう、色々なことに積極的に参加してみてください。その経験が自分の支えになると思います。

最後に、在校生のみならず学校関係者の方、先生方、本当にお世話になりました。ありがとうございました。

電子情報工学科 卒業 久保 菜々子 さん



A1. 進路についてです。そもそも進学するか就職するかもはっきり決めていなかったのが、5年生になるギリギリまで悩んでいました。

A2. まずは将来何をしたいのかを自分の中でハッキリ決めるのが大事だったと思います。もし進学したら何をしたいか、就職したら何をしたいか。私は結局就職したのですが、それなら会社選びで何を一番重要

視するか…。じっくり考えました。もちろんそれで考えがまとまらなければ家族や友達・先輩に相談したりもしながら、自分の考えをまとめていきました。

A3. 思い返すと5年間はあっという間でした。そして5年生ともなると、1年生や2年生の頃の悩みや苦しみも、笑って話せるようになっていました。本当にいずれそうなる日が来るので、皆さんもどうか毎日を大切に、悩みや苦しみも大切にして過ごしてください。

学生相談室スタッフ

香川 純子（カウンセラー）

カウンセリングときくと、「自分は病気じゃない」とか「行くのが恥ずかしい」などと思い、敷居が高い人も多いと思いますが、「ちょっと悩んでいる」とか「悩んでほどこではないけど、聞いてみたい」などでも大丈夫です！気軽に話しに来てください。

西山 治利（一般教育科）

「こんなことを相談しても…」と思って一人で悩んでいることはありませんか？「3人寄れば文殊の知恵」、「亀の甲より年の功」と言います。ちょっとしたことで相談してみてください。待っています！

南部 幸久（エネルギーコース）

今年から、学生相談室のスタッフに加えて頂きました。別の高専の卒業ではありますが、私自身も高専の卒業生です。試験や進路、部活動、友人関係、寮生活…等々、高専独特の悩みや苦労は、どこの高専でも共通だと思います。気分転換を兼ねて、気軽に来室ください。

加藤 浩司（建築コース）

初めての相談室です。「建築の加藤？」謎…。ですよね、きっと。ということで気軽に相談室へ。よろしくお願いします。

嘉藤 直子（一般教育科）

相談室スタッフは14年目になりました。私は、みんなの話を聴くのが大好きです。うれしいこと、楽しいこと、悲しいこと、ちょっと辛いと思うこと、どんなことでもOK！一緒に話をしませんか？教員室や相談室にふら～っと寄ってみてくださいね。

伊藤 友紀子（非常勤カウンセラー）

今年度も引き続き相談室に来ている伊藤といいます。学校のことはもちろんそれ以外でも、気になることがあれば気軽に来てみてください。お待ちしております。

分山 輝美（看護師）

修己館1F保健室で、みなさんの高専生活が心身ともに健康に過ごせるよう、微力ながらサポートしたいと思っています。「修己館に来たから」のお立ち寄りも大歓迎です。少し居心地がよくなった保健室・学生相談室に来てみませんか？

永野 彩（看護師）

こんにちは。看護師の永野です。19時まで保健室にいますので、部活動でのケガや何か気になることがある放課後の入室もお待ちしております。いつでも待っているのです、ぜひ遠慮なく訪室してくださいね。



心理テストのコーナーです。 ～お時間がある時にやってみてください～

● あなたの感じ方に関するチャートテスト ●

**Q
1**

人はみんな…

同じだ → Q3

違っている → Q2

**Q
3**

どちらがより嫌いかというと…

口数が少なく気取っているやつ → Q6

うるさくてデリカシーに欠ける人 → Q2

**Q
5**

約束したことは…

どんなことをしても守る → Q9

守れないかもしれない → Q8

**Q
7**

人前に出て話すと、どちらが気になる？

顔が赤くなりやすい → A

よく「えっ？」と聞き直される → Q11

**Q
9**

もし、神様がいたら？

本当に神様かどうか証明してください → Q12

自分の願いを叶えてくれたら信じる
→ Q13**Q
11**

もし、あなたが小説家なら書きたいのは？

不確かな未来 → B

切ない過去 → A

**Q
13**

「人生は戦い」とすればなんのために戦う？

大切なものを守るため → C

誰も助けてくれないから、勝ち残るために → D

**Q
2**

自分自身は、他の人と比べると？

いたって普通だ → Q5

どこか変なところがあるようだ → Q4

**Q
4**

評価できない映画。あなたの感想は…

全然感動しなかった。
月並みな内容だった → Q7意味がわからない
納得がいかなかった → Q8**Q
6**

怖いものは…

なにもない → Q10

いろいろある → Q9

**Q
8**

あなたの興味を引く言葉は？

愛とロマンとやさしさと → Q11

勇気と戦いと友情と → Q12

**Q
10**やろうとしていることを、周りの人に
反対されたら…

迷う、決断できない → Q13

関係ない、誰に何を言われようとやる → D

**Q
12**言われたら嫌なのは？そして、
そうでないことを証明したくなるのは？

バカ、頭わるいんじゃない？ → B

弱虫！ 臆病者！ → C

 解答

このテストはあなたの傷つきやすさがわかります。

★Aを選んだあなたは人一倍傷つきやすいと思っているタイプ。

あなたは「傷ついた」「傷つけられた」が口癖になっていませんか？少しのことですぐ傷つくのは、感情的にとっても敏感なところがあるからです。でも、自分が傷つきやすいと思っている人は、自分自身が傷つくことには敏感ですが、他人が傷つくことには案外鈍感です。まわりの人の心を、知らずに傷つけてしまうことがあるのです。

★Bを選んだあなたは傷つくってどういうこと？と問うタイプ。

自分が傷つかないよう、心の四方に硬い壁を張り巡らせています。むき出しではとても耐えられない敏感で繊細な内面を持っている人です。自分自身の内面を守るために、内なる要塞を作り、その中に優しく柔らかい感情を封じ込めてしまっているのです。そうするうちに、自分の感情を表現し、人に伝えることが苦手になってしまったのかもしれない。

★Cを選んだあなたは傷つく前に守ってほしいと思うタイプ。

あなたは傷つけられることを恐れています。そこで、傷つく前に予防線を張ろうとします。自分が傷つけられないように、何かに守られていたいと思うのです。あなたを守ってくれるものは、自分より強い人、強固な組織、神様のような存在かもしれません。

★Dを選んだあなたは自分は傷つかないと思っているタイプ。

あなたは自分はめったなことでは傷つかないと思っている人です。たとえ傷つきそうなことがあったとしても、「傷ついてなんかいられない」と自分の感情をシャットアウトします。自分の弱い感情を表に出せば、優しさが踏みにじられてしまった記憶があるのかもしれない。

出典「当たりすぎて怖い心理テスト」（著者 中嶋真澄）より

 学生相談室の利用件数

平成29年度の学生相談室の利用件数（のべ件数）は730件、30年度は1388件でした。ここ数年、利用件数は600～700件程度でしたが、30年度は本校に常勤のカウンセラーが着任したこともあり、件数が大幅に増えました。学生や保護者が学生相談室を利用しやすくなったのではないかと感じています。

右の表は、平成29、30年度の相談内容の内訳を示しています。どちらの年度も「対人関係」の相談が多くなっています。特にSNSを発端とした対人関係のトラブルが多いと感じます。

悩みや困ったことがあれば、一人で悩まずに早めに学生相談室を訪ねてみてください。相談室で一緒に考えていきましょう。

表：平成29、30年度の相談件数（のべ件数）

項 目	平成 29 年度 相談件数	平成 30 年度 相談件数
進 路	42	104
家 庭 環 境	75	51
恋 愛	23	19
対 人 関 係	165	377
不 登 校	42	7
学 業	50	135
性 格	36	68
病 気	77	153
い じ め	10	8
体 形・体 質	34	18
学 生 生 活	60	67
そ の 他	116	381
合 計	730	1,388

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ね。このハラスメント、嫌がらせやいじめのことですが、学校の中では、教職員や学生等の集団を形成する構成員の関係性や環境の中で起こりえます。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もあります。誰かの一言が誰かを挫くさせたり、誰かの行動によって誰かが傷つけられたり…。皆さんやまわりの友人が、このようなハラスメント行為に遭遇したときには、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、気付かないうちに起こっているかもしれません。平気そうに笑っていても、こころの中では泣いている人がいるかもしれません。そんな人がいたら、深刻になる前に相談してください。ハラスメント相談室では、毎年3年生に対してハラスメント講習会を開催しています。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。

「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 元気に学校生活を送れていますか？ 笑顔で学校生活を送れるのが一番ですが、学校生活は楽しいことばかりではありませんよね。時に悩み苦しむこともありますよね。そんな時は、一人で考え込まず信頼できる人と話をしてみてください。

「ハラスメントでは？」とを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。

近藤 恵美（相談員:建築コース）



帰り道仲良く一緒に帰ったのにSNSにこんな書き込み…レポートの提出のことで先生から注意された…部活の時に先輩から言われた一言が気になってしまう…。「このヒトコト、ハラスメント？」って悩むこともあると思いますが、心の中で黒いしみができたら、声を出してください。通りすがりにちょっと声をかけてくれるだけでもかまいませんよ。

皆さんからの声掛けを待っています。

藤丸 今日子（相談員:総務課）



ハラスメントって、どういうもの？ わかっているようで、わからない。だから、誰もが、被害者になるだけでなく、加害者にもなりえるのです。

そのためにも、ハラスメントについて正しく認識し、ハラスメントのない学校にしていきましょう。

気になるときは、いつでも、相談してくださいね。

保健室便り

体の外から
+
体の中から

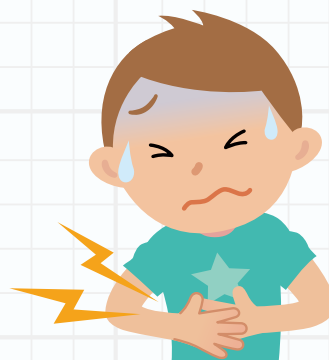
“冷やしすぎ”は禁物

【体の外から】

エアコンをきかせた涼しい部屋に長時間いると、体温を調節する機能が鈍くなります。でも、外に出れば厳しい暑さ。自然には起こりにくい急激な温度差についていけず、体調をくずしてしまいます。

【体の内から】

冷たい飲み物・食べ物をとりすぎると、胃腸が弱って腹痛や下痢を起こすおそれがあります。また、冷やしたものは口あたりがいい反面「甘み」を感じにくいので、糖分のとりすぎにもつながりやすいのです。



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
● 南部幸久教員室	電気工学科棟 3 階	☎0944-53-8866
● 加藤浩司教員室	建築学科棟 2 階	☎0944-53-8799

■ 編集後記

皆さんの学校生活はいかがですか？うまくいっていますか？学生相談室も力添えしていきますので、困ったとき、ちょっと息抜きしたいときには、相談室を訪ねて来てください！

学生相談室には、4 月からエネルギーコースの南部先生と建築コースの加藤先生をお迎えいたしました。

また、昨年度まで相談室を支えていただきました、メカニクスコースの篠崎先生、建築コースの正木先生には感謝申し上げます。

最後に、この「微笑み」38 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卒業生のお二人には感謝申し上げます。

(西山)

有明工業高等専門学校

学生相談室便り

『微笑み』第38号

発行日 令和元年6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