2025.11

学生相談室便り

10月まで続いた残暑もようやく陰り、朝晩に寒暖差を感じる季節になりました。
気温の低下とともに、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行しています。
10月15日には、山口県感染症情報センターからインフルエンザの流行入りが、発表されました。これは、昨年より3週間早い流行です。後期が始まり、高専祭を終えて、疲れが出やすい時期です。
疲れが蓄積すると体の防御システムが正常に機能しなくなり、免疫力の低下を引き起こし、体内のウイルスや細菌の侵入を防ぐバリア機能が弱まります。よって、感染症に罹りやすい状況になります。
また、疲労には、身体的・精神的な原因があり、根本的には、脳にある自律神経中枢の疲れです。慢性化をしてしまうと休んでもなかなか回復しなくなるので、睡眠時間は確保し、脳を休ませるようにしましょう。

第2回 ピアサポーター交流会

7月のピアサポーター交流会では、ピアサポーターのみなさんに「すごろくトーク」を体験してもらいました。参加者は、サイコロを振り、出た目のマスに書いてある質問に答えていきます。質問の内容は、過去の経験・現在の活動・自分の考え・これからのビジョンの順となっており、「ホンネ」を話しやすい、和やかな雰囲気で進行していきました。
また、「ゴール」をした人に対して、グループのメンバーがそれぞれにトークを聞いて感じたその人の魅力等、ポジティブな印象を伝え合いました。

これは、構成的グループエンカウンターの要素を含んでおり、エンカウンターとは、ホンネを表現し合い、それを互いに認め合う経験のことです。
この経験が、自分や他者への気づきを深めます。要は、自分自身の特性や感情を理解していくことで、他者の立場に立って考える力を養うことができ、人間関係を円滑にしたり、コミュニケーションの向上につながっていきます。
すごろくトークを「やってみたい！」と興味を持った人は、ぜひ学生相談室にお声がけください。

ひゃくえむ。について、話したい。

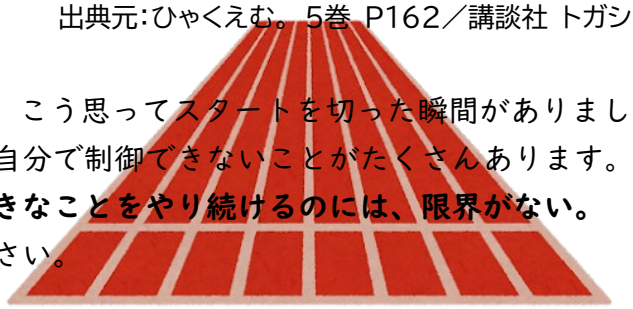
「ひゃくえむ。」（著：魚豊）は、2018 年 10/31 号～2019 年 3/20 号の「マガジンポケット」に掲載された漫画で、9 月 19 日から、アニメ映画として公開されています。

生まれつき足が速かった少年・トガシは「走ること」で友達や居場所を手に入れてきました。それとは対照的に「現実より辛いことをすると現実がぼやける」という理由で、ただ走っていた少年・小宮。小学生の時に出会い、短期間だけトガシが、小宮に走り方を教えます。そして、2 人は高校生の時に陸上の大会で再会し、更に話は 10 年先へと進んでいきます。

100mを誰よりも速く走ることで、その一瞬の輝きの為に、才能と努力、アイデンティティをテーマに描かれた作品です。

――100m。この距離が人生に意味を与える。
この距離が俺の価値を決める。でももういらない。意味とか価値とかそんなもん！
ただ走りたいんだッ！！このトラックを！俺が今！それだけ！！

出典元：ひゃくえむ。5巻 P162／講談社 トガシ



得意なことをやり続けていた「トガシ」が、こう思ってスタートを切った瞬間がありました。世の中には、自分には敵わない相手や、自分で制御できないことがたくさんあります。けれど、自分の限界を決める前に、**ただ、好きなことをやり続けるのには、限界がない。**そんな選択肢があることも、思い出してください。
（映画もいいですが、原作がおススメです。）

カウンセリングは、予防です。
歯を磨いたり、熱を測る感覚で
利用しましょう！

☺11月のスクールカウンセラー＆ソーシャルワーカーの来校日☺

星山 Co	11月 6日(木)・13日(木) 13:00～18:00
近 Co	11月7日(金) 14:00～18:00
名村 Co	11月10日(火)・25日(火) 15:00～18:00
黒葛原 SW	11月18日(火) 16:00～18:00

カウンセラーの星山先生に聞く、

疲労回復アイテム

皆さんは、疲れを感じた時にする事って、ありますか？私、目のホットアイマスクを使い、目や首の後ろにあてたりします。
「あ～、あったかい」と少しほっとして、疲れがとれます。特に今の季節は「暖かさ」が、“いやし“になる気がします。モフモフの毛布やスリッパ、お鍋にココア、みなさんも暖かいもので疲れをとってみてくださいね。