

# 1月

徳山工業高等専門学校

令和4年度 第8号



学生相談室便り [gakusodan@tokuyama.ac.jp](mailto:gakusodan@tokuyama.ac.jp)

明けましておめでとうございます!



今年もよろしくお願いします。2023 年が、みなさんにとって「ブラボー!!!!」なことが  
たくさんある一年になりますように。

学生相談室員 一同



相談室員(カウンセラー) 名村 高美

皆さん、あけましておめでとうございます! 今年もよろしくお願いします!

さて、2023 年はどんな年にしていきましょう? 新しい年が始まり目標を立てる人も多いと思います。目標の立て方は人それぞれですが、実は目標はより困難であるとモチベーションが上がり達成しやすいというのをご存知でしょうか? 1968 年にアメリカの心理学者エドウィン・ロック氏が提唱した「目標設定理論」という理論があるのですが、それは、

・目標が具体的であること ・達成が困難であること ・フィードバックを行うこと

で、よりモチベーションが高まり高い成果を出しやすいと言われていています。あまり高い目標を持つと挫折しやすいと考えてしまうのでちょっとびっくりですね。

もちろん現実不可能な高過ぎる目標だとなかなか達成は難しいと思いますが、今の自分よりちょっと背伸びした目標を上手に設定できると達成しやすくなるかもしれませんね。

そのためにも目標の設定期限が過ぎたら、その目標が自分に合っていたかフィードバックもして  
どんどん目標をアップデートしていきましょう!!

こころも 2023 年にアップデート!!!



☺1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	14:00~18:00
近 Co	14:00~18:00
名村 Co	15:00~18:00
黒高原 SW	16:00~18:00

相談は予約制です。  
【保健室】  
[hoken@tokuyama.ac.jp](mailto:hoken@tokuyama.ac.jp) まで  
ご連絡ください。

1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



# 学生相談室員 今年の漢字

学生相談室員の今年の抱負を漢字一文字に表してみました。みなさんも気持ちを新たに、漢字一文字に目標を認めてみては、いかがでしょうか。1年を振り返った時に浮かぶ漢字と比べてみるのもいいかもしれません。自分を見つめ直すきっかけになるとと思います。

高槻先生

進

昨年は着任したばかりで何かと「忙」しい一年でしたが、今年は腰を据えて教育と研究を「進」めていきたいと思います。

高橋先生

学

昨年はコロナとか「忙しい」を言い訳に研究が進まなかったのですが、今年は新しい研究も着手したいなと思ってます。

藤本先生

碌

気持ちが平らかであること、気分が安らかであること、心身をゆったりさせること、くつろぐことができる高専でありたい…。

室谷先生

躍

今年は「厄年」ですが、「躍年」となるように気を引き締めて、教育と研究に取り組みたいと思います。

段下先生

改

授業進行と生活習慣の改善を心がけ、クルマの改造はほどほどに…。



## 名村 Co に聞いてみた！ 今年、手に入れたいものは、何ですか？

手に入れたいものとはちょっと違いますが、今年こそは髪の毛をバツサリ切りたと思っています！

毎年、「腰まで伸ばしたら切るのは勿体ないな～」と切っていなかったのですが、今年は心機一転！新しいスタイルを見つけてみたいと思います！



## 冬こそ、こまめな水分補給を！！

水分補給により喉や鼻の粘膜を潤すことでウイルスの侵入を未然に防ぎ、風邪を予防する効果が期待できます。水分補給は血流の改善にも有効で、血流が良好になると白血球の働きが活性化するので、免疫力を高められます。

### 免疫を高めるおススメの飲み物

1. 緑茶
2. 紅茶 ※ストレートかレモンティー
3. リンゴジュース