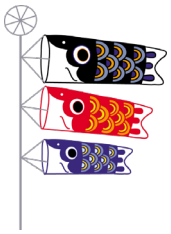
2025.5

学生相談室便り

新年度が始まり、一か月が経ちました。１年生のみなさんは、少しずつ高専の学校生活に慣れてきた頃でしょうか。２年生以上のみなさんは、自分のペースで過ごせているでしょうか。
学生相談室では、今年度もみなさんの学校生活をサポートする為の取組を行っています。
「相談をして良かった。」「また、話がしたい。」と実感してもらえるように、相談室からみなさんに積極的に声をかけ、一緒に考える機会を作っていきたいと考えています。

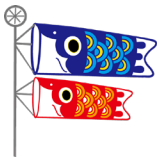
学生相談室の活動について



1．学校生活の相談窓口
まずは、相談室員が話を聞きます

2．ピアサポーター活動
交流会や講座はピアサポーター以外の学生も参加できます

3．学校生活アンケートの実施
希望者他、個別面談をします



4．いじめアンケートの実施
必要に応じて、個別に聞き取りをします

5．ハラスメントの相談窓口
しっかり話を聞き対応します

6．合理的配慮の相談窓口
学校生活の配慮について、相談を受けつけています

学生相談室の場所

学生相談室は、教室管理棟１階【保健室の中】にあります。学生談話室の向かいです。
スクールカウンセラーやソーシャルワーカーとの面談は、この部屋で行います。

室内は防音の為、落ち着いて話ができます。
学生相談室員への相談は、研究室を訪ねてください。
事前にチャット等で連絡をしてもらえるとスムーズです。

リフレーミングについて、考えてみる

❶コップいっぱいに
注がれた水があります。

❷美味しく飲んだり、
うっかりこぼして
しまい、

❸コップの水が
半分になりました。

**半分になったコップの水を見て
あなたは、どんな気持ちに
なりましたか？**

「水がまだ半分残っている。」と安心する人もいれば、「水がもう半部になってしまった」と不安になる人もいます。これは、「コップの水理論」といわれるもので、コップに入った水を【もう】と捉えるか、【まだ】と捉えるかによって、同じ量でも異なる意味になるという考え方です。

この理論は、物事を見る枠組み（フレーム）を変えて別の視点でとらえ直す「リフレーミング」という事柄に関係しています。

リフレーミングは、同じ意味を持つ情報であっても、焦点の当て方によって、人は全く別の意思決定を行うという認知バイアスをいいます。例えば、「10 回に 1 回は失敗する」と言われれば失敗に焦点が当たりますが、「90%は上手くいく」と言われれば、ポジティブな視点になります。

物事や人間関係において、常に別の見方や表現はないかと思考を広げ、表現を工夫することでポジティブな考えが促されていきます。「〇〇に違いない」と決めつけず、色々な視点から物事を考える柔軟さを身に着けて行きましょう。

**学内外の相談場所を
活用していこう**

**☺5 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	5 月 8 日（木）・ 1 5 日（木） 13:00～18:00
近 Co	5 月 9 日（金） 14:00～18:00
名村 Co	5 月 1 2 日（月）・1 9 日（月） 15:00～18:00
黒葛原 SW	5 月 2 0 日（火） 16:00～18:00