



2025.6

学生相談室便り

学生相談室長 新田 貴之

定期試験の「評価」

前期中間試験、お疲れ様でした。1年生は、高専に入ってから初めての定期試験で、緊張したと思います。上級生は、半期科目も増えて、気の抜けない科目も多かったかと思います。

定期試験の「評価」は、学生の皆さんの「具体的な点数」と思われがちです。その他として、「教員は、評価を得るための実力を学生に付けさせたか」という教員への評価も生じています。

学生の皆さんは、この試験を通じて、各教員にどんな点数[評価]を与えたのでしょうか。

学生相談室長としての視点

勉強の取り組み易さは、人それぞれ。詳細な説明が良い人もいれば、簡略な説明が良い人もいて、自分に合わない教科の試験は、大変だったと思います。この大変だったな、と感じたときは、自分がどんな学び方をしたいのか、周りの人と話して、自分の気持ちを整理してみましょう。

気持ちの整理が難しかったら、新田との面談やTeams チャットを下さい。サポートします。



食べることについて、考える

「うどん食べとけば、大抵のことは何とかなるから」

TBSドラマ 「御上先生」のワンシーンにこんなセリフがありました。

温かい食べ物を食べた時に、ホッとした経験はありませんか。

落ち込んだ時に、美味しいもの、好きなものを食べて、少し気持ちが晴れたりすることもある。

これは甘いものや美味しいものを食べると、脳内でドーパミンやセロトニンのような「幸せホルモン」が分泌され、気分が良くなり、心理的な満足感が得られるからです。

また、家庭料理や思い出の味は、「コンフォートフード」と呼ばれ、安心感に満ちた食べ物として、ストレスの軽減や心の安定に役立つとされています。

何回目かの讃岐うどんブームに乗って、香川県にうどんを食べに行ったことをきっかけに、年に1回うどんを食べるだけに香川に行くことが、生活の一部になりました。

時期は決めていませんが、何となく疲弊した時の気分転換、気持ちをリセットしたいタイミングになっている気がします。この繰り返しが、大抵のことを何とかしてくれています。

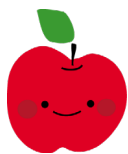
「食べることは生きること」という言葉があります。

この言葉通りの意味もあれば、生きる事が最大の目的で、食べる事は手段という格言もあります。

食事は単なる栄養摂取だけでなく、心を満たしたり、生き方そのものに影響を与えてくれるものです。

食べることに不安や苦痛を感じる事があれば、それは心の中に溜まった不安や苦痛の表れかもしれません。早めにケアをしましょう。





こころの病氣を知る

こころの病氣といえば、うつ病をイメージする人が多いかもしれませんが、しかし、こころの病氣にも様々な種類や症状があります。特に、10代から20代前半のみなさんは、「自分を確立する」時期であり、自分らしい考えや価値観を作っていく過程の中で、色々な経験を繰り返し、深く思い悩んだり深く傷くことが出てきます。人によっては、それが深刻な状態になってしまうことがあり、時には気持ちの変化よりも、体のほうに症状が出てくる場合もあります。こころの病氣は、10代、20代でも決して珍しいものではありません。

「病氣はたしかに苦しいものですが、病氣になることにも、やはり(役割)があります。」

それは、「生き方を変えた方がいい」という、体からのメッセージです。自分にストレスを与えたり自分を疲れさせたりするそれまでの生き方から、もっと自分を大切にする生き方に変える必要があるということを知らせてくれるのが、病氣であるとも言えます。(中略)「人にどう思われるだろうか」ということを一番に考えて生きてきたような人は、「自分がどう思うか」を今までより大切にするようにしていくと、病氣からも回復しやすくなります。」(引用 著:水島広子 2014年出版:紀伊国屋書店「10代のうちに知っておきたい 折れない心の作り方」P129~130)

ヒトが病氣に罹ることを100%避けることは難しいですが、予防をしたり、症状を軽くすることは可能です。例えば、過度なストレスが心身に負荷をかけ、病氣を誘発することはよく知られています。ストレスとなっている部分を解消できれば、不安は軽減されます。解決の一步として、誰かに相談をすることは、必要です。悩みや不安を人に話すのは、弱いからではありません。むしろ、勇気のいることです。

嬉しいことや楽しいことがあったとき、誰かに話したくなるのと同じように、辛いことも誰かに話すことで、私たちはお互いを理解し、信頼することができます。そして、あなたが悩みを話すことで、相談を受けた人もあなたに悩みを話しやすくなります。こうやって、お互いをサポートしあうことで、みんなが日々のストレスを乗り越えやすくなります。それでも、人によっては、深刻な事態に陥ってしまうことがあります。その時には、信頼できる大人を頼りましょう。学生相談室は、みなさんにとって身近な存在でありたいと思っています。

誰にも相談できないと思っている人は、何故、そう思っているのかを聞かせてください。



予約が必要ということは、
予約をするということです。

☺6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	6月12日(木)・26日(木) 13:00~18:00
近 Co	6月13日(金) 14:00~18:00
名村 Co	6月16日(月)・30日(月) 15:00~18:00
黒葛原 SW	6月17日(火) 16:00~18:00

梅雨の長雨にオススメの一冊



「10代から身につけたい
ギリギリな自分を助ける方法」

著者:井上 祐紀

出版:KADOKAWA

「明日、もう無理」と思った
ときに読んでください。

私は、「守られるべき存在」だ。