



学生相談室員 菊地 右馬

振り返ってみると中学から高校にかけて自分がどのような進路に進むか考えた時期でした。今は高専の教員と物理の研究を仕事にしているわけですが、なぜ物理なんてやろうと思ったのか考えてみると、実はすごく単純で、誕生日が3/14だったからではないかと最近思うようになりました。3.14は円周率であり、アインシュタインと同じ誕生日です。そんなことで数学とか物理に興味を持ち、興味のある内容を調べていくうちに面白そうと思えたことが、今も物理をやっている理由ではないかと思います。

きっかけは些細なことでも、興味があることを自分で調べてみることで、好きだと思えること、面白いと思えることが見つかるかもしれません。今年度はコロナ感染症の影響で自宅で過ごす時間が増えているかと思いますが、勉強のことはちょっと置いておいて、好きなこと、面白そうなことを見つける時間を作ってみるのもいいかなと思います。

【学生相談室で出会う人】

学生相談室には、3名のスクールカウンセラーがいます。

カウンセラーは、前回紹介をしたおもちゃを使って心理療法をしたり、さまざまな悩みをもつ相談者の話を聞き、悩みに寄り添うように対話し、相談者自身が解決していけるよう支援する「こころの専門家」です。

名村カウンセラーに、「カウンセリングとは??」と尋ねたところ、以下にメッセージをいただきました。



『皆さんは知らない町や場所に旅行や用事で行ったときに、迷子になったことはないでしょうか？ そんな時地図のアプリを開いたり、高い場所に行ったりしませんか？ 全体が見えるって進む道がわかりやすく安心しますよね。カウンセリングもそういうものではないのかなと私は思っています。

カウンセラーが皆さんの話をしっかり聴くことで、今どんな道で困っていて、先に何があって何に道をふさがれているのかを俯瞰して考えることができます。

結局皆さんが自分の足で目的地に行くことには変わりはないのですが、その際に「こっちは行き止まりだよ」「あっちの道は今は工事中っばいよ」「そっちの道で大丈夫だよ」などをカウンセラーがお伝えすることで少し目的地までの道が進みやすくなると思います。

どうしたらいいかわからなくなったり、ちょっぴり迷ったりしたときにカウンセラーに現状を話して俯瞰してみたら。そんな使い方をしてもらえればと思います。

もちろん、ただただ話を聞いてほしい！！って方もお待ちしております。』



◎8・9月のスクールカウンセラー来校日◎

近 文彦カウンセラー：8月24日(月)・9月7日(月) 14:00~18:00

名村 高美カウンセラー：8月25日(火)・9月15日(火) 14:00~17:00

星山 春香カウンセラー：8月28日(金) 14:00~18:00

9月4日(金)・9月18日(金)・9月25日(金) 14:00~18:00

カウンセリングは予約制です。希望する場合は、hoken@tokuyama.ac.jp【保健室】までご連絡ください。

◎学生相談室スタッフからのメッセージ◎

◆ 福田 瑞貴(Ns)「7月から保健室にて勤務しています。福田です。まだまだ分からないことばかりですが、よろしくお願いします。」

マスクによる熱中症の危険について ～看護師からの話～

7月 は梅雨で悪天候が続き、湿気も多く体調が優れないという学生の皆さんも多かったのではないのでしょうか。昨年8月は最高気温 40℃を超える猛暑の地点もあり、今年も昨年同様にとても暑くなることを考えると憂鬱ですよね。さらに今年は去年の暑さにプラスしてマスク着用による暑さが加わる状況…。この状況下で皆さんに注意していただきたいのが「**熱中症**」です。マスク着用により今年はさらに熱中症のリスクが高まっています。そこで気をつけてもらいたい事をいくつか挙げます。

熱中症を防ぐために 『環境省・厚生労働省 熱中症予防リーフレット引用』

- 屋外にて人と2m以上(十分な距離)離れている時はマスクを外しましょう
- マスク着用時は激しい運動は避けましょう
- のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高いときは特に注意しましょう



引用したこの4点は普段気にかけるようにしマスクによる熱中症を予防していきましょう。



体調を崩しやすい夏、暑さに備えた体調管理が大切となってきます。栄養バランスの取れた食事を心がけ、適度な運動をし、毎日しっかり睡眠をとる、というように体調管理の基本である**食事・睡眠・運動**を意識しさらに今年はマスクによる熱中症にも注意しながらこの夏を乗り越えましょう。



夏季休業明けの8月24日からクラスの半数登校が始まり、9月7日からは全数登校になります。みなさんの中には、約半年振りに登校をする人もいるのではないのでしょうか。久しぶりの登校に緊張してる人、不安でしょうがない人、夜型の生活を改善しようと模索している人、どうにかなると開き直っている人。みなさんにとって、学校=楽しい場所であることが私たちの願いであり、そうなるようサポートをしたいと常に思っています。しかし、無理をして楽しいと言う必要はありません。しんどい時に「しんどい」と言える場所=人でいられることも私たち相談室員の願いです。

#しんどい君へ 7月27日(月) 読賣新聞(オンライン)の記事が目にとまったので、紹介します。

【#しんどい君へ】「疲れ」「だるい」ツイート急増 4億件調査 前例のない夏を前に「若者を見守って」

「NTT データ(東京)が2年間の生徒・学生の学校に関するツイート約4億件を分析したところ、今年6月に全国で学校の再開が始まって以降、「疲れ」「だるい」といった投稿が急増していることがわかった。新型コロナウイルスの影響で、学校は約3か月間の長期休校を余儀なくされ、大学もオンライン授業が続いており、そうした反動が若者の心身に表れている実態が明らかになった。(原文のまま)」

コロナ禍での生活の変化にその都度適応をしようと頑張っていたことで、心身に大きな負荷がかかり、若い世代が深刻なストレスにさらされているということがこのツイート数に表れています。ただ、私たちが「しんどい」と感じるのは、コロナ禍だけが原因ではありません。毎日の生活の中で、「しんどい」と思うことを経験し、悩み、傷つき、消耗している人がたくさんいるのではないのでしょうか。

「#しんどい君へ」では、身の回りの変化に翻弄され、しんどい思いを抱える「君」に、悩み、傷つき、苦しんだ著名人たちからのメッセージを読むことができます。

(引用：読賣新聞オンライン <https://www.yomiuri.co.jp/kyoiku/kyoiku/stop01/>)