



相談室員(カウンセラー) 星山 春香

今年も終わりが近づいてきました。12月はイベントも多い時期ですが、皆さんはどう過ごされていますか？イベントを楽しく行う人もおられるでしょうね。そして、特に日頃と変わらない日常を過ごす人もおられると思います。

最近、私は季節のイベントを行うことが減ってきました。ただその分、自分の中でのイベントを多くもつようになりました。たとえば・・・週末に食べるケンタッキー、出張先でしか買えないおいしいチョコレート、半年毎のコミックの発売日、友人と遊ぶ日、などなど・・・。

とても些細で、時期や季節外れのものもあったり、人に言うほどのイベントではないものばかりですが、自分のタイミングで自分が好きなものを楽しみ、その楽しみの為に日々を頑張れたりします。

季節のイベントを大いに楽しむのもよし、マイペースに無理せず自分の好きなものを楽しむのもよし。こだわらずゆるりと楽しんで過ごすことで、心もゆる～りとなれるのかもな～っと感じるこの頃です。



～友達が失敗したとき、どう声をかけますか？～

高専生の皆さんは、毎日が授業、課題、部活など目白押しで、色々な事にチャレンジしなければならない分、どうしても失敗してしまうことも多いと思います。

さて、友達や身近な人が失敗したときは、皆さんどんな言葉をかけてあげられるでしょうか？



今年夏の甲子園、ある試合を徹底研究して感動したエピソードがありました。

同点に追いついた直後の5回裏の守備で、ある選手は内野フライの捕球に失敗し落球。適時失策となり、再び勝ち越しを許してしまいました。自分を責めたその選手に「お前のところに必ずチャンスが来るから」「最後にお前のところにチャンスを回す」と仲間が声をかけ、土壇場の9回表「チャンス」が現実となったのです。仲間から勇気をもらったその選手は「どんな形でも1点を返す」と強い思いで逆転適時打！！2人の走者が帰り、逆転勝利となったのです。

声をかけた仲間と、それを純粋にプレーに繋げた選手が素晴らしいと思います。

自分ならそういう場面のときに、咄嗟に仲間へどう声をかけられるだろうかと考えさせられました”(-""-)"

失敗した人にさりげなく声をかけて、勇気をあげられる人になりたいものですね。



第2回ピアサポーター講座

学生相談室って、 どんなところ??

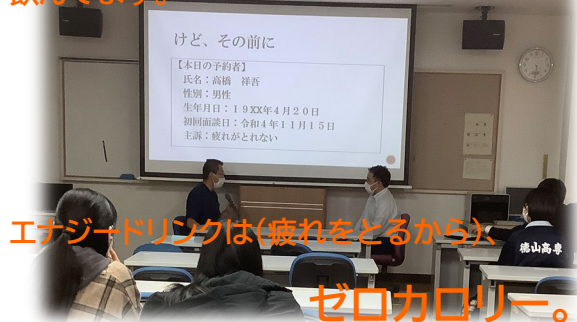
徳山高専 学生相談室

11月15日の放課後に、第2回ピアサポーター講座を実施しました。

最初に、学生相談室の成り立ちや相談室の中の様子、カウンセラー・ソーシャルワーカーの役割について、パワポを使い説明をしました。

ピアサポーターのみなさんに、学生相談室がどんなところかを知ってもらったところで、ソーシャルワーカーの黒葛原先生と高橋先生に【面談】のロールプレイを実践してもらいました。

疲れがとれないので、エナジードリンクを飲んでます。



エナジードリンクは(疲れをとるから)、
ゼロカロリー。



ツイッターを見過ぎて、止まらなくて、
夜寝れないんです。

家族や友人、自分にとって身近で大切な人に何か大変なことが起った時に、「力になりたい」、「相談に乗らなきゃ」と思うことがあるかもしれません。けれど、無理に話を聞きだす必要はありません。今まで通り一緒に過ごす、「日常」を大切にしてください。

いつか、その人が「話したい」と思った時に、何も言わず話を聞き、言葉がなくても、時間と空間を共有できる存在でいることが、その人にとって、大きな支えとなることがある。

黒葛原先生の話から、そんなことを学んだ1日でした。

星山先生に聞いてみた!!
至福の瞬間って、どんなとき??



キャンプで焚火をしながらおいしいものを食べて呑む時、「しあわせ〜」っと思います。満たされたお腹と心でシュラフ(寝袋)に入ると又、「しあわせ〜」っと感じます。キャンプは冬にやるのが最高です!



☺12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	12/15・12/22
近 Co	14:00~18:00	12/9
名村 Co	15:00~18:00	12/5・12/19
黒葛原 SW	16:00~18:00	12/20

相談は予約制です。【保健室】

hoken@tokuyama.ac.jp までご連絡ください。