



学生相談室便り

2024.12

2024 年も、残り一か月となりました。

年始の能登半島地震や各地の豪雨災害と今年も大規模災害が起こり、多くの方が被災をされました。5月の安心安全の日の講演テーマでもあり、それぞれ防災について考える機会があったと思います。

紛争や戦争が続く中、凄惨なニュースに心を痛めたことも、パリオリンピックや、50-50に感動したことも、毎日の生活の中であなた自身のニュースがたくさんあったと思います。それでも、一年の終わりには、「嬉しかったこと」「幸せに感じたこと」を思い起こしてみましよう。

今年、念願叶い Nulbarich (ナルバリッチ) のツアーに行きました。バンドの由来は、Null=ゼロ・but=しかし・Rich=満たされている から成る造語で、「なにもないけど、満たされている」です。

思いやりや優しさを含めた愛、思想、行動、感情といった形のないもので満たされているという意味が込められています。普段は忘れがちですが、ツアーに行った日のことを思い起こすと、身近な人たちの優しさや気遣いに気づき、平凡と感じる日常が幸せと感じることが出来ます。



学生相談室の先生に聞いてみた!!

2024 年、「嬉しかったこと」

「幸せに感じたこと」は、なんですか??



一般科目 石飛先生

各地にいる友達のところへ旅行を兼ねて会いに行けたことが嬉しかったし、幸せに感じた一年でした！大好きな人たちと美味しいご飯を食べて、おしゃべりをして、とても元気になりました！



情報電子工学科 新田先生

(歌詞は、検索してみてください)

「しあわせは あるいてこない だから歩いてゆくんだね」(水前寺清子さんの歌詞から)

自分の幸せは、幸せを追っかけている瞬間。辛いから幸せを求めるのではなくて、何も無い状態から ふと、動き出す瞬間を感じたときに、幸せとを感じるので、毎日が幸せかな。



機械電気工学科 池田先生

ある集まりの中で私のために動いてくださった方が居ると知った時です。簡単な内容では無かったため一層強い感情を覚えました。これまでより一層、誰かのため、社会のために、自分の無理の無い範囲で動くことができるように努めようと感じる経験でした。

情報電子工学科 荻原先生

2024 年は挑戦の成果が出た年でした。藤井聡太ブームに乗かって、空いた時間に少しずつ練習していた将棋。将棋ウォーズというアプリで 3 級に昇級できた瞬間は嬉しかったですね。

目指すはアマ初段！まだまだ頑張ります！





土木建築工学科 渡辺先生

今年 2024 年で嬉しかったことは、これまで研究で追い求めていた成果が得られたことです。今年で定年になるので何とか間に合って良かったです。これまで一緒に頑張ってくれた学生のみなさんにとっても感謝しています。

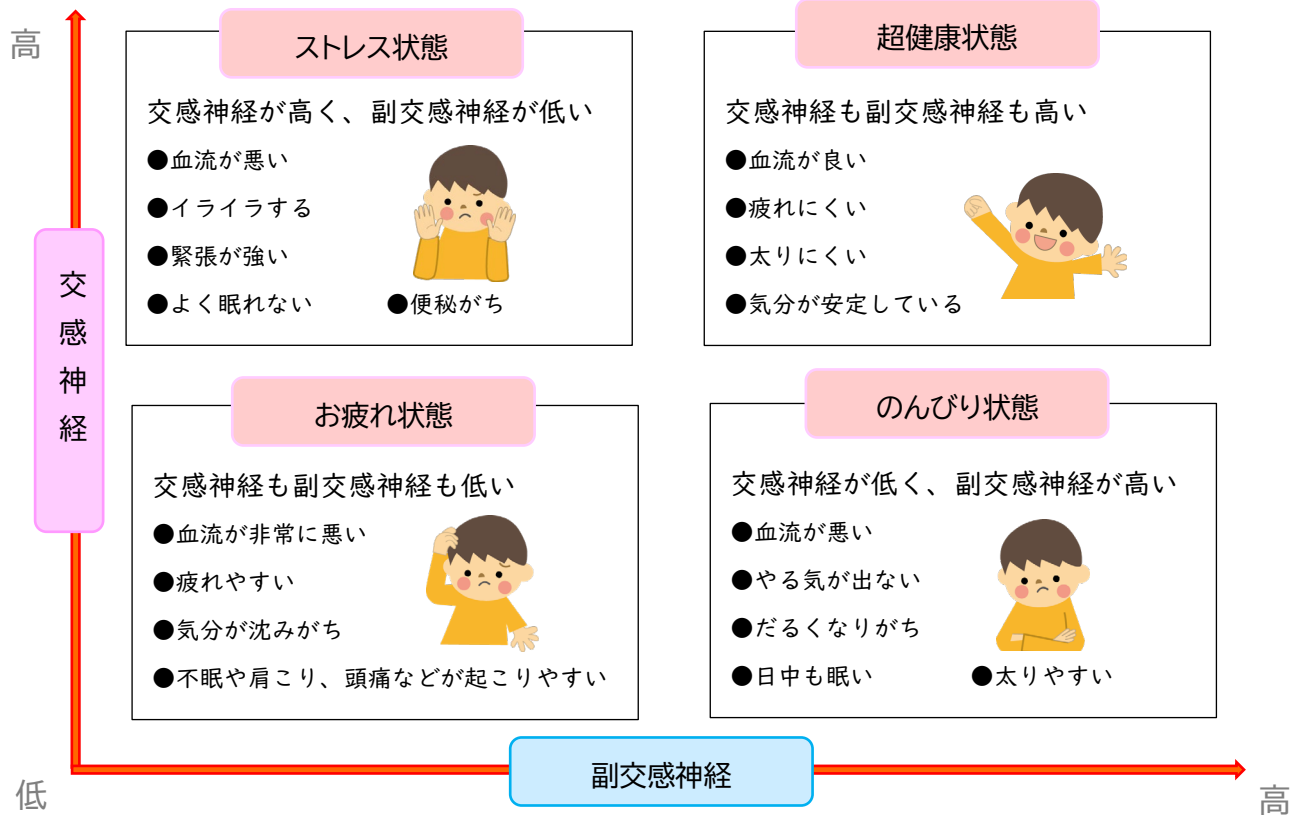


寒暖差疲労に気をつけた生活を

「寒暖差疲労」とは、気温の寒暖差によって自律神経の動きが乱れることで生じる心身の不調のことです。前日との気温差や、1日の最高気温と最低気温の差が7度以上あるときに起こりやすくなるといわれています。気温の変化に伴い、体は体温を一定に保つため自律神経を働かせて皮膚の血管  を流れる血液量を調整したり、筋肉  で熱を生み出したり、発汗して体温を下げたりします。

自律神経は私たちの体の司令塔のようなもので、無意識のうちに24時間働いてくれています。

しかし、気温差が大きいと自律神経が過剰に働き、大きなエネルギーを消費して疲労が蓄積し、肩こりや頭痛、めまい、倦怠感（けんたいかん）、便秘、下痢（げり）、不眠などの様々な心身の不調をもたらします。慢性化すると、わずかな気温差でも不調を感じやすくなります。自律神経には、交感神経と副交感神経があり、そのバランスを保つことが大切です。



自律神経を整えるには、

- ① 身体の局所（筋肉や内臓）を温める
- ② 散歩などの運動をする
- ③ 首肩の筋肉をストレッチする
- ④ 身体を温める食べ物を多くとる
- ⑤ 適度な睡眠と朝に太陽の光を浴びる
- ⑥ 38～41℃の湯につかり体の芯まで温める



自律神経の集まっている首を温めることがオススメです！！

◎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	12月5日(木)・19日(木) 14:00～18:00
近 Co	12月6日(金) 14:00～18:00
名村 Co	12月9日(月)・16日(月) 15:00～18:00
黒葛原 SW	12月17日(火) 16:00～18:00