



誰かに話を聞いてもらいたいなと思っているあなたへ

学生相談室は学生のみなさんの困り事、心配事などの相談に応じることにより、みなさんの学生生活の充実と人間的成長をサポートしています。誰かに話を聞いてもらいたいけど、「誰に話せばよいかわからない」、「どこへ行けばよいかわからない」と思うときは、ぜひ学生相談室を利用してください。また最近「イライラする」、「やる気がでない」、「不安な気持ちになる」、「気持ちが落ち着かない」などといったことで悩んでいたなら、一度学生相談室を利用してみませんか。解決への第一歩になるかもしれません。

【相談窓口】

学生相談室：E-mail: sodan.kochi@kochi-ct.ac.jp
 学生相談室長専用電話：090-4330-4061 E-mail: sodan.kochi2012@docomo.ne.jp
 高知高専保健室：088-864-5537

～ 令和2年度 学生相談室 当番表(後学期) ～

	月	火	水	木	金
昼休み	市木 12:10～12:40	市村 12:10～12:40	市木 12:10～12:40	光畑SC 11:00～16:00	洲脇SSW 12:00～17:00
放課後	近藤SC 15:00～17:00	光畑SC 12:30～17:30 上田SC 17:30～19:30	西本SC 15:30～17:30 (第2,4水曜日)	ピアサポ-ター 15:30～17:30	渋谷Dr 15:30～17:30 (第3金曜日)

学校医(Dr:精神科医), カウンセラー(SC:臨床心理士), ソーシャルワーカー(SSW:精神健康福祉士)への相談は予約制になっていますので、事前に保健室の看護師にご相談ください。

ピアサポート(学生による学生のための学生相談)のご案内

ピアサポーター(専攻科生)が自分の経験に基づいて修学や日常生活のアドバイスを行ってくれます。例えば、問題の解き方、レポートの書き方、試験勉強対策、進学や就活など様々な相談に対応してくれます。ぜひご利用ください。ピアサポートを希望する方は毎週水曜日 12:45 までに保健室にて予約ください。



「1日1ポーズ」

今年はこれまでに経験したことのない年になりましたね。思うような活動が出来ず、もやもやした時間を過ごす人も多かったと思います。なかなか出かけることができず stay home 期間をどのようにして時間を潰そうか悩んだ人も多かったのではないのでしょうか？その中で、「体を動かすこと」に目覚めた人もいますし、体育の授業が始まってから運動の大切さを感じた人もいたと思います。忙しい日々の中で運動を取り入れるというのは億劫になりがちですが、重たいお腰を上げて1日10分でもいいので体を意図的に動かしてみましょう。頭も体もスッキリして勉強の効率もあがると思います。

そんな私は、気が向いた時に自宅などで簡単なストレッチやヨガを実施しています。写真はある日の休日に、母に先生になってもらい体を動かしました。



市村 梨乃 相談室員

この日は、30分ほど体を動かしましたが激しい動きではなかったので筋肉痛にもなりません。夜は野菜中心の食事をし、お風呂は30分ほど半身浴をし、寝床につくとぐっすり眠れました。ですが、こんなに充実しキラキラした生活を毎日送っているわけではありません。市村のたまーに送る休日の一部です。ですので、1日10分だけでもストレッチをしたり簡単なヨガのポーズを実践することを意識しています。1日1ポーズ、みなさんも実施してみませんか？



「“ソーシャルディスタンス”から気づかされたこと」

「ソーシャルディスタンス」2020年新語・流行語大賞にもノミネートされ、新型コロナウイルス感染防止対策ワードの一つでもあり、今や毎日のように耳目に触れていますが、私はこのワードが好きではありません。というよりも嫌いです。その言葉の意味するところ、それを実践することの大切さは十分に理解しているつもりですが、どうも嫌悪感を覚えます。人と社会のつながりや人と人とのつながりが分断されるようなイメージが生まれるからです。世界保健機関(WHO)は「身体的・物理的距離を確保する」という意味で「フィジカルディスタンス」に言い換えるように推奨しましたが、日本では「ソーシャルディスタンス」が浸透してしまいました。

そのような悶々とする中でハッとさせられる記事に出会いました。大嶋寧子さんの『不安定な時代こそ「人とのつながり」の価値が高まる』に書かれている内容(部分的に抜粋して要約しています)をご紹介します。



三嶋 尚史 相談室員

私たちは、インターネットの閲覧などに基づくプロファイリングとレコメンドにより、自分の関心に近いニュースなどがパソコンやスマートフォンの画面に自動的に現れ、「自分」のために選別された情報に囲まれて暮らすようになっている。

今後、デジタル化が進み、個人情報の収集と利用が拡大すれば、その傾向はますます強まると予想される。好みに合わせてカスタマイズされる社会では、私たちは「自分の世界観に疑問を持ったり、視野を広げる情報に触れる機会」を失いかねない。

新しい価値観や世界を再発見していくためには、他者の異なる意見(価値観)に触れ、自らに化学反応を起こすことが重要だ。つまり、多様な人とのつながりを持ってその人との対話を通じて、自分の視野を更新していくことが重要になるのではないかな。

人とつながる = コミュニケーションをとる、と私は思っています。これからの激しく移り変わっていく世の中を生き抜いていくためには、コミュニケーションが必須になるはずです。コミュニケーションをとる中で、自分とは異なる考えに出くわすことも多々あるでしょうが、それらを反発するばかりでなく受容することも大事だと思います。

コロナ禍ではコミュニケーションの方法にも工夫が必要となりますので、対面によるアナログなコミュニケーションにこだわらず、Email や LINE などを用いたデジタルコミュニケーションも活用し、人とのつながりをどんどん広げていってください。ただし、見知らぬ相手にはご注意くださいよ！

