



長い夏休みが終わり、後学期がスタートしました。

後学期はロボコン四国大会、クラスマッチ、星瞬祭や四国総合文化祭など学生の皆さんが主体となって作り上げていく行事が続きます。普段の学校生活とは違ったクラス活動や他学年との交流、取り組みを通じて皆さんのことを経験し、考え学ぶ絶好のチャンスです。ぜひこの機会に周りの人との絆を深め、自己成長につなげてください。皆さんの学生生活がより充実したものになるように願っています。

生活リズム

さて後学期が始まって2週間ほど経ちましたが、生活リズムは整っていますか。

夏休みからの不規則な生活がなかなか抜けず、そのままにしていると「眠れない」、「起きられない」、「やる気がでない」、「集中できない」など身体に不調が出てきてしまいます。心当たりはありませんか。

生活リズムを整えるための対策にはいくつかありますが、まずは「朝は目から光を入れる」、「夜は強い光を浴びない」ことから始めてみてください。また、よく「早寝早起き」の習慣をつけましょうと耳にするとありますが、本当は逆の方が簡単で習慣化しやすいです。「早起き早寝」つまり「朝早起きすることで夜は自然と眠くなる」のです。明日の朝から試してみてくださいはいかがですか。

心と身体のバランス

10月に入り、日中はまだまだ暑い日が続いていますが、朝晩は涼しくなってきました。この時期は夏の疲れが身体に残った状態で急激な気温の変化を受けることから、自律神経が乱れやすく知らず知らずのうちに心や身体のバランスが崩れ、不調としてあらわれてしまうことがあります。あらわれる症状や程度は人によって大きく違いますが、「十分な睡眠をとる」、「適度な運動をする」、「バランスの良い食事をとる」など、毎日の生活習慣から予防を意識した生活を心掛けてください。

不安や悩みがあるときは

「なんかしんどいな。」と思ったら、一人で抱え込まず誰かに相談してみませんか。

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
 保健室 088-864-5537

令和5年度後学期の学習支援について

- ピアサポート(予約制:毎週木曜日15:30～18:00)
ピアサポートを希望する方は、水曜日13:00まで保健室で予約を入れてください。
- レポート作成セミナー(10月～12月に計6回)
実習レポートの作成の基礎を学びたい、よりよいレポートを書きたいなど希望がある方はご参加ください。
- OB 教員による学習支援(第3回、第4回)
定期試験前の2週間放課後の時間帯に実施します。実施科目は「数学」と「物理」の2科目です。

「“常識”の外を目指してみる」

中司 桂輔 相談員



唐突ですが皆さんは“常識”というものについてどういう印象を持つでしょうか。何か疑問を抱いてそれを周りに相談した際「そんな常識だよ」と言われた経験は多くの人が持っているのではないのでしょうか。“常識”をとある辞書で引いてみると「普通、一般人が持ち、また、持っているべき知識」とあります。そして、この“常識”と呼ばれるものから逸れた行動をとると「常識がない人」と言われてしまい、人によってはその“常識”の中でしか行動できなくなってしまうことがあります。

しかし一方で物理学者のアインシュタインは次のような言葉を残しています。

“Common sense is the collection of prejudices acquired by age 18.”

「常識とは18歳までに身につけた偏見のコレクションである。」

つまり、“常識”とは社会の中で普遍的に存在するものではなく、成長する過程で身につけるものだということです。そしてそれは偏見であると言っています。確かに考えてみると日本での“常識”とアメリカでの“常識”は全て同じではありませんし、江戸時代の“常識”と令和の“常識”も同じではありません。つまり、“常識”とは地域や時代によって異なり、自分が属しているコミュニティの中だけでしか通用しない偏見だと言うこともできます。こうして考えるとそんなうつろいやすい“常識”にとらわれすぎるのは勿体無い気がします。

私の専門である物理の話をする、物理での“常識”とは先人たちがこれまでに作り上げてきた物理学の理論です。この理論自体は素晴らしいものですが、まだ誰も発見していないことを見つけようとするこの“常識”の外に出なければいけないことがあります。これをやったのがまさしくアインシュタインです。アインシュタインが相対性理論を提唱する前の物理学では、時間は誰にとっても同じように流れ、空間は何が起ころうともただの箱として存在すると言うのが“常識”でした。アインシュタインはこれに対し、時間や空間は伸びたり縮んだりして、人によって流れ方も形も違うのだと言って相対性理論を作りました。そして今では宇宙の膨張や星の進化、ブラックホールに至るまで様々なことを説明できる新しい“常識”として受け入れられています。私も普段研究を行う中でこうした“常識”にとらわれない自由な発想を持ち、新しい“常識”を作りたいと日々努力しています。

“常識”というものは最低限持っていたほうが生きやすいかもしれませんが、場合によってはその外側に真理があることもあります。皆さんも“常識”というもので悩んだ時、それを超えて外側を目指してみるというのを考えてみてほしいのかもしれないですね。

～ 令和5年度 学生相談室 当番表(後学期) ～

	月	火	水	木	金
昼休み	市木室長 12:10～13:00	光畑SC 12:00～13:00	光畑SC 12:30～17:30 (第1,3,5水曜日)	中田副室長 12:10～13:00	洲脇SSW 12:00～13:00
放課後	光畑SC 14:00～17:30	光畑SC 13:00～17:00 上田SC 17:30～19:30	西本SC 15:30～17:30 (第2,4水曜日)	洲脇SSW 14:30～18:30 ピアサポーター 15:30～18:00	洲脇SSW 13:00～18:00 渋谷Dr 15:00～17:00 (第2金曜日)

※ 近藤 SC は不定期の勤務になります。

～ 学生相談室の場所 ～

