



## 謝れない君へ

私が高専5年生の時、それまで普通に話していた友人に突然無視された。しばらく、その友人のわかりやすい無視にかなりイライラしたが、「まあ、ほっとけ。」と、私もあえて態度に出すことはしなかった。

しかし、募るイライラは研究室の雰囲気悪くするかの如く、表情に出ているようで、当時の研究室の先生が珍しく話しかけてきた。私が事情を説明した後、先生から意外な返答が来た。(ちなみに当時、この先生の年齢は、今の私と同じ39歳でした。)

「相手に腹が立つってことは、木村は彼のことをどこかで認めているんじゃないか。」

「??? (むしろ、認めていないのでは、と思ったが...) はあ、そうなんですかね。」とだけボソッと答え、また黙々と研究を始めた。

先生の帰省後、パソコンで黙々と作業しつつも、先生の言葉が頭から離れず、悶々と考えていた。

(まあ、特にこのまま仲が悪くなっても自分に害が無いな。そもそもそれほど仲が良くなる関係じゃなかったんじゃないか。でも、俺の普段の素っ気ない態度が良くなかったんかな? よくよく考えるとあいつの考え方はたまに参考になるな。)と少し冷静になり始めていた。

そのとき、突然、研究室の扉が空き、先生が忘れ物を取りに戻ってきた。

そして、先生がわざとらしく私のパソコン画面をのぞき、ゆっくりと私の顔を見て、一言。

「一回謝ってみろよ。いらぬプライド捨てていいチャンスなんじゃないか、頑固者。どちらかが動かないと状況は変わらないよ。」

なるほど、それも一理あるな。

結局、私から謝った後で、友人から「なんで急にシカトしたんだよ。」と言われた。俺からシカトしてませんけど(汗)と思いつつ、単純にお互いの勘違いだったことが分かり、誤解が解けた。謝ったことをきっかけに状況は明らかに変わった。当時の先生のおかげでいらぬプライドをひとつ捨てることのできた。



木村 竜士 相談室員

## 睡眠とメンタルヘルス

### こんなことはありませんか？

- 生活が不規則になりがちで、睡眠時間が十分とれないことがある
- 朝目が覚めた時、疲れが残っている
- ストレスと最も関係の深い生活習慣は「睡眠」だと言われています。

高専生の学習内容は、高度で内容量が多いうえに実習(レポート)があり、保健室でも、「勉強が大変!」「夜中までレポートを書いていた。」や、「眠くて朝起きれない」、「寝ても寝ても眠い」等々、睡眠に関する声を多く聴きます。

睡眠不足が続く、心身が休まらなるとストレスが溜まりやすくなります。今度はそのストレスがますます睡眠不足の要因に…。睡眠不足とストレスは、互いに影響しあい、悪循環を引き起こします。

### 睡眠が大切なわけ

- 脳の休養 ■記憶の定着 ■疲労回復 ■集中力と作業効率のアップ
- 病気に対する抵抗力アップ 等

\*睡眠の充実が、パフォーマンスに大きく影響することはスポーツ界等ではもはや常識です。

### 睡眠の質を上げるために

心身の緊張をほぐすことが大切。自分に合った方法を見つけてください。

例えば… ゆっくりとお風呂につかる。温かい低刺激のものを飲む。好きな音楽を聴く。

自分のペースで体を動かす(軽い運動)。気の合う友達と話をする。 など…

最後に…

### 「午睡」のすすめ

九州の久留米大学神経精神科医学講座の内村直尚教授は、高校生や勤労者が午後からの授業や業務に支障を来すような強い眠気を感じている人があまりにも多いことに対して改善に向けて行った研究があります。以下、『研究成果の概要』の一部抜粋です。

\*「午睡」とは? … 各自で検索してみてください。趣がありますよ。

昼休みに 15 分間午睡をすることによってそれ以後の眠気が減少し、午後の授業だけでなく、帰宅後の学習にも集中できた。また、週3回以上実施した者は昼夜のメリハリのある規則正しい生活リズムが確立し、夜の睡眠も深くなった。午睡導入前の3年間と導入後の3年間の大学入試センターの試験成績を比較すると明らかに導入後の試験成績は上昇していた。保健室利用者および1人当たりの平均利用回数を午睡導入前後の3年間で比較すると導入後の3年間で減少していた。

## ～ 令和元年度 学生相談室 当番表(後学期) ～

	月	火	水	木	金
昼休み	秦泉寺 12:10～12:40	秦泉寺 12:10～12:40	市村 12:10～12:40	市村 12:10～12:40	洲脇SSW 12:00～17:00
放課後	近藤SC 15:00～17:00	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 15:00～17:00	渋谷Dr 15:30～17:30 (第3金曜日)

学校医(Dr), カウンセラー(SC,SSW), ピアサポ-ターへの相談は保健室で事前予約が必要です。室員の先生への相談は直接研究室を尋ねてください(内線電話で予約するといいです)。相談窓口は保健室でも大丈夫ですので、気軽にご相談ください。



岡村 俊美 看護師

あなたの困りごと(対応に苦慮する問題)や心配ごと(心の中にたまった不満や不安)を聞かせてください。あなたの立場に立って、どうしたらよいかを一緒に考えていきましょう。相談内容については、相談者本人の了解なしに他の人に漏れたりすることは絶対にありませんので安心してください。

学生相談室長専用電話 090-4330-4061 E-mail: [sodan.kochi2012@docomo.ne.jp](mailto:sodan.kochi2012@docomo.ne.jp)

※学外相談窓口もあります

【KOSEN健康相談室】24時間年中無休/無料相談受付

0120-50-24-12 (学校名を告げる必要はありますが、匿名で相談できます)

