



### 学生相談室からのお知らせ

学生相談室では、学生のみなさんの抱える諸問題について、相談室員(教職員)、看護師、学校医(精神科医)、スクールカウンセラー(SC)やスクールソーシャルワーカー(SSW)が対面相談・電話相談・オンライン等による顔の見える遠隔相談を相談者の希望に沿うように配慮しながら実施しています(相談内容が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ご安心ください)。

「悩みがあるけれど相談できる人がいない」、「どうしたらいいのかわからない」などと思うときは、学生相談室(または保健室)を利用ください。どんな小さなことでも構いません。一人で悩んだり、考え込んだりしないで気軽に相談に来てください。

#### 【相談窓口(連絡先)】

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3年度 学生相談室 当番表(後学期) ～

	月	火	水	木	金
昼休み	市木 12:10～13:00	光畑SC 12:00～17:00	光畑SC 11:30～16:30(第1,3,5水曜) 市木 12:10～13:00(第2,4水曜)	市村 12:10～13:00	光畑SC 11:00～16:00 洲脇SSW 12:00～18:00
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)	洲脇SSW 14:00～18:00 ピアサポーター 15:30～18:00	渋谷Dr 15:30～17:30(第3金曜)

### 保健室に新しいメンバーが加わりました!

1月から **白木 るみ** 看護師 が非常勤で勤務することになりましたので、お知らせします。  
 <白木るみ 看護師からのメッセージ> 気軽に声を掛けてください。よろしくお願いします。



### 「神頼みの効能」

北山 めぐみ 相談室員

年が変わる頃、いつものようにテレビを見てみると、多くの人が神社へ初詣に行く様子が映っていました。長くコロナウィルスの影響で苦勞をしていますから、今年こそは良い年になるようにと願う人は多いと思います。私は神様にしっかり願いが届くように、いつも自分の住所・氏名まで唱えてお祈りしています(参拝客が沢山来るので、身元を伝えた方が叶いやすいと聞いたことがあり、それを信じています)。今年、一緒に初詣へ行った友人は参拝があまりに早いで、ちゃんと祈った?と聞くと、「私は神様には頼らない」とのこと。何でも神頼みで生きている私は、そんな人もいるのだなあと驚いてしまいました。



ところで、私は少し前から、縁があつて神社のお祭りについて調べています。神社は、地域の人々(氏子と呼ばれます)によって守られ、初詣、田植え、大祓、夏祭り、秋祭りなど、季節ごとに様々な年中行事があります。しかし、神社のお祭りは、日本全体の人口減少はもちろんですが、地域に根ざして暮らす人々が減り、運営を担う人が少なく、存続



地元の氏神様。高いところにあり、海まで見渡せる、よい風景です。

が難しくなっています。こうした問題は、神社のお祭りのみならず、地域の様々な側面で課題となっていますが、こと神社に関しては、はじめの話のように、頼らなくても良い世の中になってきたことが関係しているのではないかと考えています(科学的根拠のある話ではないので、さらっと流してください)。例えば、いくら「明日は晴れて欲しい!」と書いていても、天気予報で雨とわかっていたら、なかなか覆すことはできません。また、技術の発達によって、周囲の環境の変化に左右されずに一定の環境を作ることが容易になってきました。まさに工学の力です。

それでもうまくいってほしい!と思うのが人の心。お参りして、一年を健康に過ごせると、ほっとします。年の初めに宣言することで、自分を律する効果もあります。身の回りの技術がどれだけ発達しても、私たち自身は自然物で、制御できない部分が多くあります。そんな時には、家族や友人、先生、神様、何でも頼れるものを頼ってみると、少し心が軽くなりますよ。ただし、こと勉強に関しては、神頼みとはいきませんのでご注意ください。また、人の心につけ込んだ悪質なにもご注意ください!



### 「5年後のビジョン」

白井 智彦 相談室員

5年後の自分を考えてみたことはありますか?現時点では、自分の進む方向性が決まっていなくてもいいのではないのでしょうか。私がお勧めするのは少し先を考えることです。すぐにやってくるような短期間でもなく、未来という程ではない期間です。数十年後の予想は不可能ですが、5年後であれば妄想できそうな気がしませんか。ポイントは、明確に絞るのではなく幅を持たせたビジョンを描くことです。必ず達成しなければならない、と自分にプレッシャーをかけすぎると良くないですが楽しんではいけません。今の自分には達成できない思い切った感じが良いですね。



私が5年後のビジョンを初めて設定したのは 25 才の時です(遅い?)。学生時代に楽はしていませんが、目標のようなものを立てたこともありません。大学院修士課程を修了して民間企業に就職しましたが、この時は地元にある企業だからというだけの理由で選びました。本来の専攻は有機化学でしたが、就職後は分野がズレて、電子材料に使われる化学系部材の研究開発をしていました。製品開発を経験して、自分自身が化学をどう使いたいかを考えるようになりました。この時に考えた5年後のビジョンが『化学で人材を育てる職に就く』ことです。人材育成と言っても様々な職業がありますが、教員への道を探りました。小・中・高校の先生になるには教員免許が必要ですし、大学・高専の先生になるには博士号が必要です。いずれにしても、また大学に通うしかなかったのでお金はかかりますし、簡単ではありません。広く浅く学ぶよりも深く学ぶ方が楽しめるタイプなので、結局、博士号の取得を目指しました。結構テキトーな性格のため、根拠もなく何とかなるとして仕事を辞めました。もちろん学費と生活費は貯めてから。それなりに苦勞しましたが、3年で博士号を取得し、色々就職活動をした結果、採用されたのが高知高専です。高知県はおろか四国にも足を踏み入れたことがなかったので予想外の場所でしたが、教員になりました。当時 30 才になる年だったので、ちょうど5年です。この時は達成しましたが、結果の良し悪しはそれほど大事ではないです。意味があるのは過程です。達成に向けてアクションを起こし続けるので、その過程で様々な経験を積みまます。それに伴って視野が広がっていき、5年経つ頃には結果に関わらず、更に新しいビジョンが見えてきます。

さて、学生の皆さんも遅かれ早かれ職に就くこととなりますが、長く働くにはモチベーション維持とマインドセット\*が大事になります。人の性格は十人十色ですし、働くことをどう捉えるかも千差万別なので、あくまで私の場合は、働き続けるために数年毎のビジョンが必要でした。もちろん今でもです。モチベーションを失えば、仕事を簡単に辞めてしまう、もしくは『仕事はしない、けど辞めない』ぶら下がり人材に行き着きます。相当な時間を仕事に費やす訳なので、時間をかけてもいい、少しでも楽しいと思える仕事を選ばないと大損です。

皆さんのモチベーションは何ですか。どういう方法で維持していますか。参考までに暇な時に聞かせて下さい。

\*マインドセットとはつまり『気持の持ちよう』です。性格は色々でも、マインドセットの考え方は大きく分けて『成長』と『硬直』の2つしかありません。成長マインドセットは、何かに挑戦して失敗しても、それを成長の糧にしようとするタイプです。一方、硬直マインドセットは、失敗するくらいであれば無理はしないといったタイプに当てはまります。今の皆さんはどちらのタイプでしょうか?これらは、経験に基づく個々の考えです。どちらが良いと言えるものではありません。ただ、コロナウィルスのパンデミック下では、物事に対して前向きに挑戦する重要性が増しているように感じます。マインドセットは変えることができるものです。コロナ禍を機に成長型を目指してみるのも良いんじゃないですか。