



## 後学期が始まりました



長い夏休みが終わりました。ゆっくりと休んで、リフレッシュできたでしょうか。  
今年の夏は記録的な猛暑でした。気象庁によると、今夏（6月～8月）の日本の平均気温は平年より2.36℃も高く、統計を取り始めてから歴代1位の高温だったそうです。10月に入っても30度を超える日もあり、まだまだ熱中症には注意が必要です。

ただ、朝晩はすっかり涼しくなりました。一日の中でも寒暖差が大きくなり、いわゆる「秋バテ」と呼ばれる症状が出やすい時期です。“なんとなく全身がだるい”，“食欲がない”，“頭痛がする”，“やる気がでない”等の症状がある人は、秋バテかもしれません。

秋バテの主な対策は、寒暖差や夏の不規則な生活で乱れた自律神経を整えることです。例えば、以下のことを心掛けてみましょう。

- ① 規則正しい生活：毎日決まった時間に起きる、起きてすぐに太陽光を浴びる
- ② 適度な運動・入浴：軽く汗をかく程度の運動、シャワーではなく湯船につかる
- ③ バランスの良い食事：3食きちんと食べる、冷たいものより暖かいもの（体を温める食材）を食べる



私のお勧めは、ゆっくりとお風呂に入ることです。最近は“お風呂に入るのが面倒くさい”という人も多いようです。確かに、疲れているとお風呂に入る気力が失せてしまうことがありますが、それでも、入浴によるリラックス効果は高いと思います。普段はシャワーで済ませている人も、週に1,2日は湯船につかってみてはいかがでしょうか。

後学期は、クラスマッチ・星瞬祭といった行事や、プロコン、ロボコン、デザコン等のコンテスト、四国総合文化祭など、イベントが目白押しです。前学期以上にあとという間の半年間になると思います。十分な睡眠、食事をとり、適度な運動・入浴を心掛け、生活リズムを整えていきましょう。

(学生相談室長 横山 有太)

## 誰かに相談したいと思ったときは？

学生相談室では、学生の皆さんが充実した学校生活を送れるようにサポートしています。  
不安や悩みがあるのは、当たり前のことです。例えば，“やる気がでない”，“何もしたくない”，“自分の居る場所がない”，“眠れない”，“授業についていけない”，“進路・進級について不安である”，“いじめやハラスメントを受けている”，“対人関係で悩んでいる”など、どんなことでも相談に応じています。一人で抱え込まず、誰かに相談してみませんか。

誰に相談したらよいか迷ったら、まずは保健室の看護師にご相談ください。

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

相談内容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。

## 学外相談窓口



本校学生相談室以外に、高専機構本部や外部機関でも相談を受け付けています。

### 【KOSEN ころとからだの学外相談室】

- 匿名での相談が可能です。詳しくは右上のQRコードから確認できます。
- 電話相談 毎日 15:00～24:00 年中無休 電話番号 0800-000-2228（通話料無料）

### 【高知県心の教育センター】

- 来所、電話、メール、LINEで相談が可能です。その他にも「居場所」サポートや「ころとオンラインサポート」等も実施しています。詳しくは「心の教育センター」で検索してみてください。

## 後学期の学生支援について

1. ピアサポート  
「学生による学生のための学生相談」のことで、毎週火・水・木曜日の放課後に実施しています。ピアサポーター（専攻科生）が、課題の解き方、レポートの書き方、試験勉強のやり方を教えてくれたり、学校生活や寮生活についても相談に乗ってくれたりします。ピアサポートは予約制ですので、希望する方は保健室で予約を入れてください。
2. OB 教員による学習支援  
各定期試験前の放課後に実施するように計画しています。実施科目は「数学」と「物理」です。お友達を誘って、一緒に参加してみませんか？
3. レポート作成セミナー  
10月以降、講師をお招きして「レポート作成セミナー」を開催します。レポート作成の基礎から、よりよいレポートを作成する方法について教えていただけます。“実験・実習レポートの書き方が良く分からない”，“どうしてもレポートが再提出になってしまう”，“よりよいレポートの書き方を学びたい”といったかたは、ぜひ参加してください。
4. ころと体の健康調査、高専生活に関するアンケート、いじめアンケート  
後学期も、みなさんがより充実した学生生活を送れるように支援するために、各種アンケート調査を実施します。ぜひご協力をお願いします。



## ～令和7年度 後学期 学生相談室当番表～



	月	火	水	木	金
昼休み	市村副室長 12:20～12:50 光畑SC 10:30～17:15 (第2月曜日)	光畑SC 10:30～17:15	相談員 12:20～12:50	相談員 12:20～12:50	相談員 12:20～12:50
放課後	横山室長 16:30～17:30	上田SC 17:30～19:30	西本SC 15:30～17:30 (第1,3水曜日)	洲脇SSW 13:00～18:00 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。