令和８年１月発行

新しいことにチャレンジ！

冬休みはゆっくりと休んでリフレッシュできたでしょうか？初詣に行って、新年の抱負を立てた人も多いのではないかと思います。

令和８年は「午」年です。特に今年は 60 年に一度の「丙午（ひのえうま）」の年で、エネルギーに満ちた年だと言われています。新しいことにチャレンジする年にしていきたいですね。そのためには、心身の健康が大切です。暦の上ではもうすぐ春ですが、実際は今頃が１年で最も寒い時期です。しっかりと栄養や睡眠をとり、新しいことにチャレンジする活力を養っていきましょう。

年越しキャンプに行ってきました

我が家はアウトドア好きでよくキャンプに出掛けます。年末年始も年越しキャンプに行きました。真冬にキャンプなんて！と思う人が大半だと思いますが、実はアウトドアは秋から冬にかけてがベストシーズンです。理由はたくさんありますが、挙げるとするならまず「夜空が綺麗なこと」です。空気が冷えて寒い夜は星空がすごく綺麗で流れ星がよく見れます。そして最大の理由が「焚き火」です。薪が燃えるパチパチという音を聞きながら火を眺めるのは最高にリラックスできてゆったりした気持ちになります。あと薪が燃える匂いがとてもいい香りです。この焚き火でお湯を沸かして暖かい飲み物を飲むのも冬キャンプの良さの 1 つです。

今年の年越しキャンプは、大晦日にテントの中でカウントダウンをして元旦は他のお客さんたちと一緒にキャンプ場から初日の出を見ました。

次の日は雪が降りました。最初は小粒の雪でしたが天気予報を見ると大雪の恐れがあったので、急遽テントの上に雪よけ用にタープを掛けたり、テント内に冷気が入ってこないように工夫をしたり。限られた準備物の中から家族で試行錯誤をしました。天気図で風の向きを確認しながらタープの向きを変える事もしました。こうして夜を迎えます。夜は温泉で体を温めて湯冷めしないようにすぐに暖かい物を身に着けます。そのままテントに戻り、お鍋を食べて体の中からあったまりました。ちなみに、テントの中にはストーブを焚いています。だから実際は家の中にいるくらいに暖かいです。

テントの中では皆で色んな話をしながらのんびり過ごします。特に何かをする訳ではなく思うままに過ごすのが我が家のスタイルです。皆で何かをしようと身構えると忙しい日常と変わらなくなるので、自然の中で無計画のままあえて何もしないという非日常を味わうのもキャンプの醍醐味だと思っています。

みなさんもキャンプを始めてみませんか？

（相談員　三木　まや）

学生支援について

- OB 教員による学習支援

学年末試験前にも、OB 教員による学習支援（数学・物理）を実施します。時間は、各曜日とも 15:00～18:00 で、入退出自由です。お友達を誘って，一緒に参加してみませんか？

数学：2 月 2 日（月）、2 月 5 日（木）
⇒S 棟 4 階　アクティブラーニング室 2

物理：1 月 28 日（水）、2 月 4 日（水）
⇒図書館棟 1 階総合学習支援センター

誰かに相談したいと思ったときは？

不安や悩みがあるのは，当たり前のことです。特に年度末は、進級・進路についての不安が大きくなるかもしれません。そんな時は一人で抱え込まず，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。電話やメールでも相談を受け付けています。

- 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「こころ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。

～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。