

皆さん、こんにちは。学生会会長の電気工学科3年山田諒明です。私は昨年度に引き続き今年度も学生会会長に任命して頂きました。昨年1年間の経験を生かしたよりよい学生会活動を行なっていきたく思っていますのでご協力お願いいたします。

今回は10月の学生会役員の変更によって任命された新役員からのコメントを紹介させていただきます。

三谷涼太郎 (副会長)「昨年から引き続き副会長になった機械工学科3年の三谷涼太郎です。昨年1年間副会長として様々な学生会の活動に参加しました。そしてその活動で培ってきた経



験を生かし、今後も学生会の活動に全力投球でいきたいと思いをします。」

岡本建太 (副会長)「今回、新たに学生会副会長に信任されてこの高専を変えていける立場になれたことをとても嬉しく思います。信任して下さった学生のためにもより良い学校生活を送れるように頑張ります。」

島岡大遥 (会計)「自分は会計という役職についています。実を言うと、自分は前年度も会計をしていたのですが、当時1年生だったこともあり、ほとんど先輩の方に任せきりでした。今年度は自分が後輩を引っ張っていきたく思っています。」

松浦弘泰 (会計)「今回よりの新役員の中でただ1人の1年生です。まだまだ学生会の皆さんの足を引っ張ることもありますが、先輩達の背中を追うつもりで頑張っていきたいと思いをします。」

日浦 健 (書記)「今回、学生会執行部で書記をしている日浦です。書記という役職を通じて学生会執行部を支えていこうと思っています。どうかよろしくお祈りします。」

桑田芽育 (書記)「昨年に引き続き書記となりました、2年機械工学科の桑田芽育です。奈良高専は女性の少ない場ですが、過ごしやすい学校になるよう努力していこうと思いをします。」

カウンセラーだより

『怒りという感情』

臨床心理士 松浦 純子

人間は感情の動物と呼ばれるように、我々は「喜怒哀楽」という感情をもちながら生活していますが、みなさんは普段からこの自分の感情とどんな風に付き合っていますか？

その表現をすかさないかで人間関係が良好なものになったり、一方でトラブルが生じることもあるという、なかなか取り扱いが難しい代物であります。しかし、感情を持つことは当然のことであり、もってほならない感情などないということです。大切なのは、それをどう表現し相手に伝えるか、そして、どのように相手の感情を受け止めるかということです。

私たちのもつ感情のなかで、もっとも扱いが難しいのは「怒り」の感情ではないでしょうか。怒りは、他の感情と同様人が周りの何ものかについて、自らおこす感情であり、避けようとして、抑えようとするはなくなるというものではありません。

大体的場合、怒りは周囲の出来事やその人の言動をきっかけにして起こります。そのために、周囲のせいで怒られ

たと思いがちですが、実は自分が自分を怒らせていることが多いのです。怒りの感情は不快なので、きっかけとなった人や事に責任を転嫁したくなります。その為、攻撃的に発散されることが多く、それを抑えようとして、逆に自分に向けて罪悪感を持ったりしますが、罪悪感には自己嫌悪やうつ状態をもたらします。自然に感じる怒りは、表現しないと欲求不満をつのらせた結果、攻撃に転じるようになります。怒りという感情は、もって当たり前の感情ですし、適切に表現することは非常に大切なことです。

怒りを処理するうえで大切なことは、まず自分の怒りの程度をつかむことです。ある心理学者は、怒りには3段階の程度分類があるといひます。①マイルドな怒り(例えば「いやだ」「同意したくない」といったもの)②中程度の怒り(「イライラする」「煩わしい」「反対だ」)③強度な怒り(「頭にくる」「ぶん殴ってやりたい」という3段階です。常に怒りの気持ちは激しいものではなく、段階があるというものです。怒

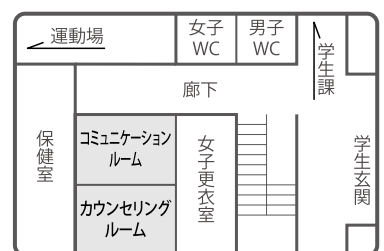


りを表現するには、できればマイルドな段階の怒りの時が、無理やり感情を抑え込まないで良いとされます。それはまた、その先の怒りのため込みも防止してくれます。しかし、強い怒りになっている場合は、相手に脅威を与えないように、しかし明確に「何が嫌か」「どうしてほしいか」を伝えることです。怒りを表現する際のポイントですが、小出しにする・正直に言語化する・怒りの感情を否定しないことです。また、他者からの怒りが自分に向けられた場合は、相手の気持ちを否定せずに受け止め、その理由を理解し、それとともに自分がそれに対応する意思があることを伝えることが大切です。

本校では、各学科及び、特別相談員の先生方の相談の他に、松浦カウンセラー(臨床心理士)によるカウンセリングを行っています。一人で悩みを抱え込んでしまわずに、なんでも相談を持ちかけてください。みなさんの一人一人が、より豊かで充実した学生生活を送ることができるようお手伝いをしたいと考えています。

利用方法	学生相談室・保健室で予約できます。(予約制ですが、可能な限りその場で相談に応じます。)
開室時間	心理カウンセラー(臨床心理士)が対応します。月・水曜日 14:00~17:00
場所	本館1階 保健室横 カウンセリングルーム
カウンセリングの方法	カウンセリングは原則として1対1ですが、保護者や友人と一緒に受けることもできます。

カウンセリングルームは、あなたが悩みを打ち明けたい場所でありたいと来室をお待ちしています。



本館1階