

「高専女子フォーラム in 関西」に参加して

情報工学科4年 上垣 鮎香

今回のフォーラムに参加して、自分がこのプロジェクトでどれだけ成長したかを改めて実感することができました。今回、私は、奈良高専が実施した「高専女子ブランド発信プロジェクト」の目的、活動内容などについてポスター発表しました。中学生・保護者に対する発表では、私たちが苦労して作った「高専女子百科Jr」という冊子が役に立っていることや、高専に興味を持ってくれる女子中学生が増えていることが分かりました。また、企業の方に対する発表では、高専女子の強み、特長を発見することができました。

フォーラムに参加し始めてから、あっという間に1年半が経ちました。これまでに4回の発表機会をいただきましたが、今回は、他高専の先生、企業の方から「ずいぶん成長したね!」と言ってもらうことができました。私は、昨年からは奈良高専の学生リーダーをさせてもらっています。活動の中でメンバーをまとめる大変さや、モノ造りの楽しさなどを体験し、たくさんの能力を身につけることができました。そのことを発表で伝えることが出来たと思います。

私だけでなく、後輩たちもこの活動を通じて、どんどん成長していることを見ることができました。このフォーラムで、私たちが成長できたのは自分たちの力だけでなく、先生方や、事



来場者に説明する上垣さん

務補佐員の方々、また、何よりも励まし合えるメンバーがいてくれたからなんだな。と思いました。フォーラムで発表できたことは私にとって大切な宝物です。

「高専女子フォーラム in 関西」とは

2011年度、2012年度、本校が代表幹事校となって全国9高専の連携により推進した「全国高専女子学生の連携による高専女子ブランドの発信事業」の1つの活動として3回開催した「高専女子フォーラム」は、各方面から高い評価を受け、高専機構の主催行事として、2013～15年に全国の8箇所で開催されることが決まりました。2013年は、高専女子フォーラムin関西、in関東信越(12月)、in四国(3月)が開催されます。「高専女子フォーラムin関西」は、2013年8月30日に新大阪丸ビルで開催しました。近畿地区の7高専が参加し、「女子中学生と保護者」、「企業関係者」を対象に、近畿地区7高専の55名の高専女子たちが、高専の専門教育や研究、学生生活などについて36件のポスター発表を行いました。参加者は、合計で263名でした。

カウンセラーだより

「泣いて笑って…すこやかに」

臨床心理士 松浦 純子



先日、「泣くため」の映画鑑賞サークルについてテレビで取り上げていました。意図的に感動する場を作り、おもいきり泣くことで気持ちの浄化を促すことがこのサークルの狙いなのだそうです。涙の成分には、日常のストレスによって心身に緊張を強き、免疫系に影響する物質が含まれており、涙を流すことで体内にあるストレス物質を排出してくれるということなのだそうです。泣いたあとに気持ちがすっきりする感覚は医学的にも証明されていることが良くわかりました。つまり、泣きたい時にはおもいきり泣くことは心身にとって大切であるということです。

(NK)細胞が思いっきり笑うことで活性化するということがよく知られていることと思います。もし、大声で笑えなくても笑顔を作ることでNK細胞は働きが良くなるとも言われています。

こう考えると、泣いたり、笑ったりする行為は私たちの健康にとって非常にいい影響があることが言えます。しかし、我々は成長とともに思いっきり泣いたり、笑ったりと素直に感情を出す機会は減ってきているのかもしれない。だからこそ、そういう機会をもちたいと、前述の映画鑑賞サークルのような存在が出現するのかも知れません。確かに、

いい大人が大声で「笑い」、「泣く」ことはみっともない!と言われるかもしれません。しかし、時にはそういう機会をもつことは心身の健康を助けることに繋がると考えれば、そういった場所をもつことは大切なことだと思います。

さて、みなさんにはそういう場所がありますか。奈良高専のカウンセリングルームもその一つにしてもらえたらと考えています。いつでも利用してくださいね。

一方、その反対の「笑うこと」についてはどうでしょうか? 楽しく笑うことは健康にとって非常に良い効果があるということは、がん細胞と戦う「ナチュラルキラー

【お詫び】

前号CAMPUS 2013 SUMMER vol.115『カウンセラーだより』(P4)に、誤って既刊号vol.112の原稿を掲載しましたことを深くお詫び申し上げます。本校ホームページに訂正版を掲載しておりますので、是非ご覧ください。
<http://www.nara-k.ac.jp/life/campus/2013-summer115/>

広報小委員会委員長

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。

