

カウンセリング室だより

「キャンパスが一番美しい季節」

カウンセラー 水内良子

第3クォーターが始まり、対面授業も少しずつ再開されました。まだまだ今までの九工大とは違いますが、少しずつ、学生さんも増えてきたように感じます。11月は、戸畑キャンパスが一年のうちで一番、美しい季節だと感じています。保健センターの前の銀杏並木が金色に輝き、いつの間にか歩道が黄色い絨毯に覆われます。お掃除の係の人は大変そうですが、銀杏並木のキャンパスは、昔ながらの大学らしいイメージで、私は大好きです。

この季節になると思い出すのが、以前、保健センターのグループ活動で、保健センター・スタッフと学生さんたちでまわった、“秋のキャンパス散策”です。「実は、九工大には、歴史的価値のある建造物がいくつもあるらしい」ということで、みんなで「歴史的価値のある建造物」を探しに行きました。

正門入ってすぐのところにある、「正門守衛所」は、あの「東京駅」や「日本銀行本店」を設計した辰野金吾氏が手がけたものです。守衛所の前に、「近代化産業遺産」の看板がついています。普段は、なにげなく通り過ぎている守衛所ですが、よくよく見てみると、窓やひさし、屋根の細かいところがレトロでいい味を出していますね。学生総合支援室が入っている「学生支援プラザ」も近代化産業遺産の看板がついていました。そう言われてみれば、がっしりとした重厚な作りで、とても趣きがあります。中村記念館前の「赤松」は樹齢100年以上の九工大のシンボルツリーだそうです。これまで一つ一つの木をじっくり見たことがなかったのですが、よく見てみると、伸びやかな枝の立派な赤松です。

そのほかにも、戸畑キャンパスには、たくさんの歴史的に価値がある建物があります。キャンパスにまだ馴染みのない一年生や、編入生みなさん、そして九工大に何年も通っているよという2年生以上みなさんも、九工大のキャンパスの良さをぜひ再確認してほしいです。キャンパスが一番美しい季節に、ぜひ広いキャンパスを探検してみてください。



特集 受援力を身につけよう！ 第3回

「受援力」は誰もが共通して持っている力ですが、大人になるにつれて人に頼ることが苦手になることが多いです。今回は、人に頼ることを苦手になっている要因(固定観念や先入観)と、人に頼れるようになるための考え方について紹介します。

◎ 自分の中にある固定観念や先入観を見直す

自分のことは
自分でしなさい！

人に迷惑をかけちゃ
ダメ！

弱音を吐いちゃダメ

1人で出来て当たり前

私たちの中には、成長過程で刷り込まれてきた様々な先入観や固定観念があります。それらのものは、知らず知らずのうちに自分の基準となっていて、「当たり前」のように幅を利かせています。しかし、改めて考えてみると、「こうあるべき」と思い込んでいたことが、実は絶対的なルールではないのではないか、と自分の思い込みを疑ってみることが出来るのではないのでしょうか？

◎頼ることをポジティブに意味づけてみませんか？

頼ることが苦手な人は、「相手に申し訳ない」、「相手の時間を無駄にしてしまう」などとマイナスの気持ちを抱いてしまいます。

そして、自分が切羽詰まっている時や助けを必要としている時ほど、さらにマイナス思考に陥りがちです。

→実際は、頼ることで生じるマイナスの感情よりも、「**頼らないことで生じるデメリット**」の方が危険なのです。

助けてもらうことで
生じるメリット

助けてもらうことへの
抵抗や申し訳なさ



- ・助けてもらうメリットは確実なもの
- ・助けてもらわない方が余計に迷惑をかけてしまうかもしれない。

助けてもらうことで生じるメリットを重視しよう!!

頼ることをポジティブにとらえ、受け入れてみましょう。
ネガティブとポジティブは表裏一体。SOSを出すハードルは、低くしたり、なくしたり、飛び越えたりすることが出来ます。

参考・引用文献

吉田穂波（2018）、「つらいのに頼れない」が消える本―受援力を身につける―あさ出版

【相談窓口（九州工業大学 保健センターカウンセリング室）】

～カウンセリング Web 予約のご案内～

<https://hoken.jimu.kyutech.ac.jp/yoyaku/>

※遠隔（電話、Zoom）相談に加え、対面相談も再開しています。
予約の際に、相談方法をお選びください。

また、何か困ったことがあればメールや電話などでも連絡可能です。
保健センターでは専用の連絡先を設置しています。

【戸畑】Tel：093-884-3065 E-mail：hok-hoken@jimu.kyutech.ac.jp

【飯塚】Tel：0948-29-7513 E-mail：hok-jhohoken@jimu.kyutech.ac.jp

【若松】Tel：093-695-6017 E-mail：hok-sehoken@jimu.kyutech.ac.jp

カウンセラーのスケジュール

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池	菊池	水内	山口	小林
飯塚	山口（AM）	山口	津島	菊池	山口
若松	－	－	山口	－	菊池

カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
9月	87	78	53	218
10月	48	83	40	171

編集後記

水内先生のエッセイを読んで、初めて戸畑キャンパスにこんな立派な赤松があることに気づきました。身近にあるものでも、見聞きしていないことはたくさんあるんだと、改めて感じます。（右の写真がその赤松です）

さて、いよいよ11月に入り、あっという間に年末を迎えますね。
皆さん2020年やり残していることはないですか？かく言う自分は年末に向けて録り溜めている映画やドラマを見なければ…。(Y)

