

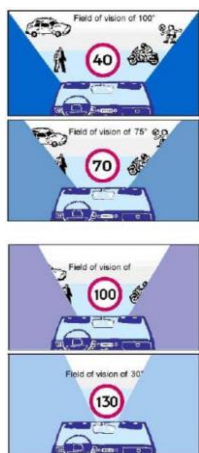
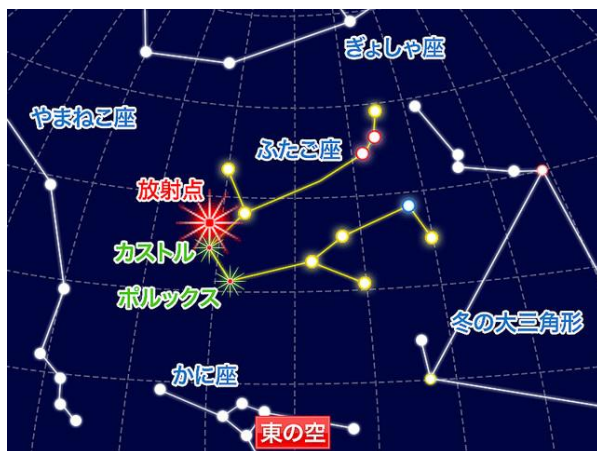
見上げてごらん、冬の星空を

空気が澄んでいる冬、星がとてもきれいに見えることに気づいていましたか？暗い気持ちになったとき、うつむきがちになると思います。でも、そんな時こそ逆の方向を見てみましょう。何が見えるでしょう。

12月14日（水）22時頃

☆≡ ふたご座流星群 ☆≡

右図にある放射点から放射状に、1時間当たり40～45個の流星が観察できる可能性があります。暗い場所に目が慣れるまでに15分程度かかります。観察する際は、周囲の安全を確認し、レジャーシートや防寒具等を用意しておくことをお勧めします。



視野の広さ

移動時速が増すほどに視野は狭くなります。焦っているとき、心の余裕がないときも同様の傾向があるといわれています。

安全運転のためには、速度を落とす必要があります。心の視野角を確保するためにも、少し立ち止まること、意識的に多面的な視点を取り入れること、などを意識してみましょう。新しい発見や、リラクセス効果が得られるかもしれません。

左図：内閣府ホームページ「共生社会政策」

この状況、どうとらえますか？ 実習でミスをして怒られた

●実習中に「危ない！何やってるの！それはダメだろ。」と先生に怒られた。自分は無能だと思い、その後実習に行くのが嫌になり、単位を落としそうになっている。

→「怒られた」「低評価を下された」といった受け止め方とは違うニュアンスを感じ取ることはできますか？「注意してくれた」「危険回避をサポートしてくれた」といった側面はどうですか？このような別のフィルターを通すことで、その後のとらえ方が変わってきます。

！！高専生活アンケート後の面談にご協力ください！！

過日実施したアンケート結果を受けて、学生サポート室のスタッフからメールやチャットをお送りすることがあります。連絡を受けた学生さんは、より詳しく心身の健康や困りごとについてお聞きする機会を設けるため日程調整のため返信連絡のご協力をお願いします。

< 学生相談室 >

電話：0565-36-5844（保健室） メール：soudan@toyota-ct.ac.jp
カウンセラー：原賀（男性）月～木、都築（女性）木・金
相談時間：12時30分～17時30分
相談場所：福利厚生会館1階保健室の相談室、2階の相談室