



工高タイムス

北海道旭川工業
高等学校新聞局
〒078-8804
北海道旭川市緑が丘
東4条1丁目1-1
発行人(局長)
佐々木 晃成
(電気科3年)

電子機械科

旋盤作業部門

も の づ くり コンテスト

清水君が優秀賞に ねじ切りの作業は完璧

電子機械科3年生の清水亮太君は8月17～18日に
苫小牧工業高校で行なわれた第24回ものづくりコン
テスト全国大会北海道ブロック大会旋盤作業部門に
出場して2位となり、優秀賞を受賞した。

旋盤作業部門の競技内容は
用意された鉄を前日に1時間

以内に予備切削をし、本番は
2時間以内に決められた図面
通りに切削すること。採
点基準は作品の精度や工
具の使い方などで、安全
面は減点法で評価される。



優秀賞受賞を喜ぶ清水亮太君(機3)

清水君は「1位を目指
して練習をしていたので
悔しかったが、2位を取
れてうれしい。7月31日
～8月1日に行なわれた
若年者ものづくり競技大

吹奏楽部 サマコン

「演奏を楽しめた」 幅広い年代向けの選曲

吹奏楽部は7月28日に旭川
市民文化会館大ホールでサマー
コンサートを開催した。吹奏
楽コンクール課題曲の樽屋雅
徳作曲の「海のフォルトゥナ」
を演奏し、「シンデレラ・ハ

ネムーン」や「魅せられて」
などの昭和歌謡コレクション
からVandyの「タイム
パラボックス」まで幅広い年
齢層に向けた曲をアンコール
を含め9曲演奏した。

学生 体験入部

雰囲気良く楽しい

旭工生の迫力を感じた

中学生に向けての部活動体
験入部が8月22～23日に行な
われ、中学生317人が参加
した。ソフトテニス部とバド
ミントン部を体験した中学生
の感想を紹介する。
ソフトテニス部には28人が
体験に来た。旭川市立光陽中

学校でソフトテニスをやって
いる男子生徒は「参加する前
は強い部という印象だったが、
先輩方が優しくておもしろい。
入部したら先輩に勝てるよう
に頑張る」と語った。同じ中
学校の男子生徒は「旭工のソ
フトテニス部には楽しそうな

印象を持っていた。先輩方は
優しく元氣なので入部したい」
と語った。
部員の土田琉斗君(化2)
は「中学生の元氣が良かった。
入部したら勢いをそのままに、
1本1本のプレーを大切にし
てほしい」と話した。
バドミントン部には21人が
体験に来た。旭川市立緑が丘
中学校の男子生徒は「旭工生
は声が出ていて迫力があつた。
部員は皆コミュニケーション
能力が高くて話しやすかつた。
した。

若年者 もの づくり

レベルの違いを実感 「落ち着いて作業できた」

電子機械科3
年の清水亮太君
は7月31日～8
月1日に群馬県
で行なわれた第
19回若年者もの
づくり競技大会
旋盤部門に出場
した。旋盤部門
には全国から25
人が参加。この
大会は「職業能
力開発施設や工
業高等学校など
で技能を習得中
の若年者が競い
合う」というも
の。競技内容は
1日目に用意さ
れた鉄の試し削

りを1時間以内に行ない、2
日目は試し削りをした鉄を図
面の寸法通りに切削するもの。
作品の奇麗さはもちろん、工
具や機械の扱いなどの安全面
も評価される。
清水君は今回の大会で周り
の人の作業の速さや道具の使
い方など、自分とのレベルの
違いを感じたという。「前日
の切削作業は落ち着いて作業
できた。翌日は制限時間の3
時間半以内に作品を完成させ
て提出できて良かった」と話
した。また反省点を「ローレ
ットという網目をつける作業で
回転数を83回転にするところ
を操作ミスで25回転にしてし
まい、網目が変になってしまっ
た点」と語った。



息の合った演奏の吹奏楽部

宮西明莉部長(土3)は
「昭和歌謡のコレクションで
は、曲の入れ替わりの瞬間を
違和感なくスムーズに演奏で
きた。練習ではホールの広さ
を想定して音がしっかりと伝

わりきるように音量と音の響
き全体のバランスを調整した。
また、お客さんに楽しんでも
らいながら部員も演奏を楽し
めて良かった」と語った。
旭川市在住の50代男性は
「最初は楽器を転々と変わり
ながら演奏している部員がい
て人数が少ないのかと思つた
が、演奏が続くにつれ、それ
を感じさせないほどの迫力が
あつた。『シンデレラ・ハネ
ムーン』は学生時代に聞いて
いたので生演奏を聞けて良かつ
た」と話した。

旭川市在住の40代男性は
「最初の曲以外は知っている
曲なので印象に残った。少人
数でも一致団結してとても良
い演奏だった」と話した。
旭川市在住の40代女性は
「打楽器を演奏している生徒
がアイコンタクトで連携を取っ
ていてかわいかった。緊張か
ら開放されたような演奏で楽
しそつた」と語った。



高校生活最後となる夏休み
が終わった。最後にふさわし
く良い思い出ができた。今年
の夏休みは34日と長かつたの
でうれしかった▼毎年のよう
に夏休みは母の実家がある宮
城県に行っていたが、猛暑な
ので祖母に「来なくて良い」
と言われ、今年は断念した。
その代わり、別の思い出がた
くさんできた。特に良かった
のは、キャンプや海水浴に行っ
た思い出▼キャンプは士別
市にある岩尾内湖白樺キャン
プ場へ父と2人で行った。名
前の通り、すぐそばに岩尾内
湖がある。水上バイクやカヌー、
釣りなどが楽しめる湖だ。湖
の近くの川で釣りをしたが、
新しい熊の足跡があつたので
急いで逃げ帰ってきた。キャ
ンプでの一番の楽しみは食事
だ。普段食べない物を食べる
のも良いし、普段食べている
物でもキャンプだと特別感が
あり気分が盛り上がる。久し
ぶりの帆立はおいしかった。
怖い思い出もいくつかある
思い出となった▼キャンプか
ら返って来た翌日、留萌へパ
スに乗って海水浴に向かった。
新聞局の3年生5人で行った。
留萌の北島叶惟君(土3)の
祖母の家に泊まらせてもらっ
た。昼に留萌の道の駅でうど
んを食べ、ゴールデンビーチ
へ泳ぎに行った。海に入るの
は約10年振りで、砂浜で遊ぶ
のも含め4時間も遊んでしまっ
た。「海って本当にしよっぱ
いんだな」と実感した▼3年
生は進路活動が本格的に始ま
る。夏の思い出を胸に刻んで
頑張りたい。(電3椎根)

若者のためのメンタルヘルス講座

保健師 竹下さん

命の大切さを伝える

SOSを出すことが大事

ピア・サポート・トレーニング講座の一環として7月24日に視聴覚室で、旭川市保健所の保健師の竹下早織さんと北・ほかいどう総合カウンスリング支援センター室長の村田悦子さん、相談員2人が来校し「若者のためのメンタルヘルス講座―自分と身近な人を守るために」の講話とグループワークが実施された。

旭川市保健所では高校生・専門学校生を対象に命の大切さを伝える取り組みを平成26年度から始めている。教育相談部の先生方で検討し、「傾聴」のトレーニングを受けている「ピア・サポートを広める会」のメンバーと新聞局員が受講した。

竹下さんによると、メンタルヘルス講座の実施回数は去年は5校で7回実施し、今年



旭川市保健所の保健師・竹下早織さん

は8校で9回実施予定で、旭工は3校目。講演の目的は、旭川市の若者の死因で自殺が一番多いため、若者に命の重さについての理解を深め、身近な問題としてとらえてもら

うことと、若者に自分自身の
ストレス対処法を把握しても
らうことだという。

竹下さんはハンス・セリエ博士の「ストレスは人生のスパイスである」という言葉を紹介した。ストレスとは刺激に対する「歪み」のことで、心身への負担によって体調、気持ちや行動の変化などのストレス反応が表れる。これにもレベルがあり、それはスト

心の安定を保つ自己概念

時々点検しアップデートを

グループワークの最後に、北・ほっかいどう総合カウンセリング支援センターのスタッフの皆さんが自己概念について説明した。

私たちは、自分の経験を通していろいろなものについて概念（考え方）を得ている。自分たちが経験した事柄は個

人の中で一般化された概念
例えば、机や椅子、ボールペ
ンやカレンダーなどがある。
様々な形や色の椅子があつて
も、それらは座るために用い
るという経験を通して「椅子
は座るもの」という考え方が
できる。

同様に、日常生活の中で様々

な経験をしなから「私は気が強い」「私は英語が得意だが数学は苦手だ」「あまり人と関わることは上手ではない」といったように、自分についての概念を形成している。このような自分についての考え方や枠組みを「自己概念」という。私たちが生き、活動していく限り自己概念は常に作られていくし、中には消失していくものもある。

人間関係を正常に保つためには、適切な状況に合った自

レスの量による。ストレスのバランス量が適切な量だと良い刺激になる。ストレスを感じると、気持ちや身体、行動が変化するので小さなストレスに気づくことが大切だ。

ストレスにも種類がある。

良いストレスは自分のモチベーション（やる気）をあげてくれる。具体例として大事なイベント開始前の緊張感などがある。悪いストレスは自分の心身を追い詰めてしまう。たとえばいじめなどによる不安要素が高いストレスだ。

ストレスで追い込まれているときは、一人で頑張りすぎずに相談しやすい人に「困っ

ている」「つらい」と言っている。SOSを出すことが大事だ。

身近な人のSOSに気付いたら

まず「何かあったの？」と声をかける。

○批判や否定をしないで、よく話を聴く（傾聴）

○話を聴いたら、何とかしないといけないと思うが…

- ・「一人で抱え込まなくてもよい」と伝える
- ・「一緒に相談にいこう」と話す
- ・信頼できる大人に相談する

○友達が話してくれないときは、

- ・「心配していること」を伝える
- ・相談できる窓口があることを伝える

身近な人の SOS に気づいたら、まずは声をかけて否定しないで話をよく聞く。そして相談されたら一人で話を抱え込まずに相談に乗ってくれる先生や親など信頼できる大人に相談することが大事。

人は感じたストレスに対して無意識にコーピングしている。コーピングとは自分のストレスに対処するための行動である。体を動かしたり、好きな物を食べる、趣味をするなど。コーピングには種類が2つあり、1つ目は「問題」に焦点を当ててストレス源を直接解消するもの。2つ目は「感情」に焦点を当ててスト

レスを和らげるもの。ストレス対策として対処法のレパトリーをできるだけ多く作ることが大切だ。

こころの体温計で
メンタルチェック

「こころの体温計」には本人モード・家族モード・ストレス対処法タイプテストなどがあり、自分だけではなく、家族のチェックもできる。



旭川市保健所健康
推進課こころの健
康のWebページに
「こころの体温計」
へのリンクがある

欠点を良い点に変換

相手の価値観を知る

グループワークは、北・ほっかいどう総合カウンセリング支援センターのスタッフ3人が担当し、約40分間4人1グループとなって「他己紹介」「だまってお絵かき」「物語づくり」の3つを行なった。

他己紹介では、自分のペア

の欠点を良い点に言い換えた。その人の良さを引き出すのが目的だ。だまってお絵かきは言葉を使わずに絵だけでスタッフから示されたお題を相手に伝えるワークで、相手の価値観を知るのが目的だ。物語づくりは4人で順番に昔話をし、

「そうなんですよ」と肯定して次の人が話を続けるワークで、予想外の話を聞く大変さを知るのが目的だ。

小堀遙洋君（土3）は「体験を通して、ピア・サポートの傾聴のように相手の話を否定しないで最後まで聞く大切さを再確認できた。知識で知っていることだが、グループワークをすることで人と関わる大切さをより理解できた」と語った。

に染まって、自分の動きが取れなくなってしまうこともある。そうすると新しい自己概念を点検して、古くなった

ものは抜き取る努力も必要となる。それが心の安定を保つことにつながるからだ。

コピーングの量を増やす
否定せずに話を聞く

講演を聞いた高尾朋矢君（情3）は、令和5年の全国の自殺者数が交通事故死亡者数の8・1倍ということに驚き「竹下さんの『コーピング

（自分のストレスに対処するための行動）の量や種類を増やすことが大切』という言葉が心に残った。自分の趣味を増やしたい。ピア・サポート

では人との協調が大事だ。相手がSOSSサインを出しているかもしれないので、人と話をするときは否定せずに聞きたい」と語った。

吉井暖人君(土3)は「グループワークの他己紹介では短所を長所に言い換えてポジティブな思考に切り替えることで相手との距離感が縮まつ

た」と話した。

多田圭佑君（機2）は「自殺を予防するためには、ストレスの対処法を増やすことが大事だと分かった。後半のワークで印象に残ったのは相手をほめるときに色々な言い方ができること。人と会話をする時に否定的な言葉を使わないようにしたい」と話した。