



退職にあたって

一般教科 片山 悦男



私は昭和55年に奈良県立畝傍高校に教諭として採用され、昭和58年4月1日より奈良県立片桐高校に転勤し、昭和62年4月1日より奈良高専一般教科講師として採用され、本年、平成28年3月31日に一般教科教授として奈良高専を退職しようとする者です。

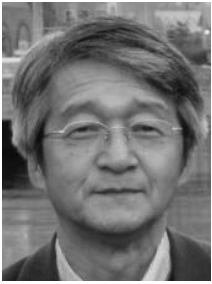
畝傍高校では奈良県の伝統的な高校教育の基礎を叩き込まれ、片桐高校では、英語科を特色とする高校で、初代英語科主任として、学校を一から作る楽しさと苦しさを経験しました。奈良高専への転勤を決めた一番の理由は、研究ができるということでした。

研究テーマはアメリカ文学のHenry Jamesという作家の視点の技法と呼ばれる小説技法の研究です。このテーマで書いた5つの論文は京大英文学会や日本英文学会で発表しましたが、これらの論文で、世界の研究者が長年解けなかったHenry Jamesの視点の技法の謎が私なりに解けたと思います。

奈良高専の学生の皆さん、懸命に努力すれば、今まで世界になかったものを作り出せると思います。どうぞ自分を信じて、夢中になって努力されることを心より願って、私の退職の言葉としたいと思います。

奈良高専、13年間ありがとう!

電気工学科 藤井 治久



縁あって電機メーカーの研究所から奈良高専 電気工学科に着任して早13年が経ち、退職を迎えることになりました。23年間の企業での研究生活から、技術者教育の現場へと、大きな変化に戸惑いがありましたが、教職員の皆様のご支援・ご協力を得、また、良き学生たちに巡り合うことができ、つつがなく13年間を過ごすことができましたこと、本当にありがとうございました。

高専は、教育・校務・研究と多忙を極める職場ですが、その中で研究面だけは自信を持って遂行できたの

ではないかと思っています。企業での研究を継続して行えたこと、また、メーカーでない中立的な立場からJAXAやその他多くの企業と共同研究を実施でき、多くの人たちとの出会いがありました。本当に感謝です。

学生の皆さんには、退職にあたって、企業の先人の言葉、“仕事人が人を育て、人が仕事を拓く”、を贈りたいと思います。学生時代に奈良高専で得た知識を糧に、豊かな社会の一層の進展に貢献していただきたい。皆さんの今後の活躍を期待します。

カウンセラーだより

「ルーティン」があなたを守り、あなたを高める!

臨床心理士 福田 道代

昨年話題になった「ルーティン routine」、皆様そのポーズですっかり浸透した言葉と思われる。この言葉は、「決められた一連の動作」「型にはまった動作」「日々の作業」という意味ですが、スポーツ選手だけではなく、私たちも取り入れることで、学業のパフォーマンスを高めるだけでなく心の健康も保たれると考えられます。

ひとつは、型通りの動作を行うことで雑念が振り払われ、心が落ち着くという作用です。何か物事を達成したい時に、他の物事に気持ちをとらわれていると落ち着かなくなり、集中できず、本来の実力が発揮できない場合もあります。何も考えず型通りの行動をする、これを忠実に守れば、本来の実力だけが

浮き上がって来ると考えられます。

さらに考えられるのは、何か心を乱す出来事が襲って来た時に、ルーティンによって本来の自分を取り戻す作用です。予期せぬ出来事は誰にでも起きる可能性があります。昨今の心乱れるニュースや事故・災害もその例と言えます。心が落ち着かない中でも、いつも通り行動していること、決まった時間に起きて食べて歯を磨き出かけて、決まった時間に眠る準備をする、これら深く考えずに出来る動作を淡々と行うことで、乱された心の疲れがリセットでき、心が平常心に近づくと考えられます。私も、眠る前に眠りの質を高めるために、何も考えず床掃除やストレッチを行うことを自分のルーティンとしています。すな

わち、型通りの動作だけでなく、型通りの日常も自分を守り高めるための大事な行動と言えます。心の健康を保つためにも、学生相談室で、自分のルーティンについて一緒に確認してみませんか。



本校では、各学科及び、特別相談員の先生方の相談の他に、福田・小枝カウンセラー(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・金曜日 15:00~18:00
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。

