

第一回Qiワイヤレスパワーアイデアコンテストについて

電子情報工学専攻1年 井上 季樹

今年、第一回Qiワイヤレスパワーアイデアコンテストが開催され、私たちのチームが製作した「わが子を見守る次世代ランドセル」が企業賞を受賞しました。本コンテストでは、「こんなものにワイヤレス給電できたらいいな」というテーマが提示されており、Qiと呼ばれるワイヤレス給電キットを用いてテーマに沿った作品を製作します。私たちが製作した作品は、モバイルバッテリー、ライトや防犯ブザーなどを搭載したランドセルで、小学生の登下校時に

ける安全性向上を目指し開発しました。勉強机横のランドセル掛けのところにQi充電システムを備えることで、毎日朝には勝手にフル充電されます。また、ランドセルカバーにはLEDのかわいい猫が浮かび上がり、夜でも安全かつ親しみやすいデザインとなっています。いつか、このランドセルが普及し、小学生が安心して登下校できる日を楽しみにしています。



「防災リテラシ」に参加して

“正しく恐れる”こと

機械工学科3年 中島 夏美

私は、夏季休暇中に実施された集中講義「防災リテラシ」を受講しました。5日という期間ながら充実した講義内容は、非常に興味深く、また多くを学ぶことができました。

私がこの講義を受けるきっかけとなったのは、災害をよく知らないことにありました。幸いなことに、私は今まで大きな災害に遭遇したことがなく、それもあってか災害・防災に明るくはありませんでした。ただ、災害がいつ起こるか分からないと

様々な形で思い知らされては、恐ろしく感じているだけであつたのです。しかし、それはひとえに“正しく知らない”からではないか、それゆえの不安、恐怖ではないかと思ひ至りました。

そう、単に災害を“恐れる”だけではいたずらに不安が募るだけで、何の意味もなしません。まず“正しく知る”こと、“正しく恐れる”こと、その上で行動することが大切なのではないのでしょうか。この講義は、つまり、“正しく知る”ための大きな機会に他ならなかったのです。

末尾になりますが、この貴重な機会を作るために関わった多くの方々に感謝の意を申し上げ、擲筆させていただきます。

カウンセラーだより

『「今ここ」に目を向けること』

本校臨床心理士 長田 夏子

先日、マインドフルネスという臨床心理学の方法を学ぶ研修会に参加してきました。どういうものかという、仏教の修行法としてインドやアジアの国々で実践されていた瞑想に由来する方法で、『「今ここ」の体験に意識を向け、それをとらわれない状態でただ観ること』という心身の状態に意識を向ける心のトレーニングのことをいいます。具体的には、座禅や呼吸法などの技法を通じて瞑想したり、普段何気なくしている動作を集中して行ったりします。自分の心身を見つめることでストレス解消や集中力の向上が期待でき

るため、瞑想などは欧米や日本でも日常に取り入れている人たちもいるようです。

私たちは日々色々な情報にさらされ、「あの人はこう言っていたし…」と気になったり、「レポートの提出が迫っている…」などやらなければいけないことに追われ自分を忘れてしまったりしがちです。この瞑想がルーツにある方法は「今ここ」に目を向けるということがポイントになっています。他の誰でもなく、自分の内(身体)に目を向けることが大切なのです。私も体験してみましたが、「今ここ」に意識を向けるとい

うのはとても難しいことでした。眠くなってきたり、あれこれ雑念が浮かんできたりしてしまいます。けれどそれを評価せず、そういう自分があると気づいていくことが自己受容につながる第一歩といえるのでしょうか。

カウンセリングでも、こうした今の気付きを大切にしていきたいと考えています。学業や人間関係、自分の将来についてなどを考えていて気持ちの整理がつかなくなったとき、一度ありのままの自分を受け入れる作業と一緒にしてみませんか。気軽に学生相談室をのぞきにきてくださいね。

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・長田カウンセラー(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・火曜日 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。

