

退職にあたって

電気工学科 木村 健



ご縁があって奈良高専に着任し5年間お世話になりました。板書の途中で漢字の筆順を思い出せず冷汗をかく場面も多々ありましたが、皆様のご支援と激励により何とか全うできました。

本紙面をかりて厚く御礼申し上げます。

私が担当した「電力系統」や「電力機器」などの授業はIT社会において古色蒼然に見えていたかもしれません。しかし3.11以降、将来の電力供給を議論する上で改めて学び直す科目となりました。太陽光発電だけでは電気を安定に供給できません。パワエレ・蓄電・ITを機器に活用した電力制御技術を早急に開発・実用化することが大切です。奈良高専卒の技術者がさまざまな立場でその一翼を担ってくれることを期待します。

教師という職業の難しさを学んだ5年でした。この経験を生かし非常勤講師としてこれからもCAMPUSに出没しますので、どうぞ声を掛けてください。

事務部長 木下 篤



本年3月を持って定年退職することとなりました。2年間という短い期間ではありましたが、皆様方には大変お世話になりました。

高専ロボコンには、在職中2回も全国につれて頂き感謝しています。残念ながら2度ともベスト8ではありましたが、今後必ずや優勝してくれると信じています。

また、年度末には大きな補正予算が組まれ、校長先生や会計担当職員をはじめ多くの先生方の協力により、多くの設備等が確保できたことに感謝しております。基幹整備も3カ年計画が予算化され、校内の道路も徐々に美しくなると思います。

最後になりましたが、平成26年には創立50周年という大きな節目を迎えられ、奈良高専として一段と飛躍されることを祈念するとともに、校長先生をはじめ教職員の皆様並びに学生諸君のご健康とご多幸をお祈りします。本当にありがとうございました。

カウンセラーだより

『考え方の癖への働きかけ:リフレーミング』

臨床心理士 松浦 純子

「プラス思考、マイナス思考」という言葉は人の性格をあらわす時によく使われますが、皆さんも自分の性格についてどちらのタイプにより近いかなど一度は考えたことがあるのではないのでしょうか。この思考のタイプというのは、その人自身が普段無意識的にしている「考え方の癖」とも呼べます。私たちは、日常的に自分なりのフィルターをとおして物事に対する受け取り方、考え方をしており、それが私たちの気分に影響を与えていることも多々あります。この物事に対する受け取り方や考え方を心理学では「認知」と呼ぶのですが、この認知が極端に偏るとうつ病などの精神的な病を引き起こすことにつながるとも言われています。しかし、普段から自分自身の考え方の偏り(=癖)を意識して、その癖を修正する働きかけを行うことで深刻な問題にならずにすむ場合が沢山あります。

よくみうけられる特徴的な認知の癖には、証拠が少ないままに思いつきで信じ込む「根拠のない決めつけ」や曖昧な状態に耐えられず、ものごとをすべて白か黒かという極端な考えで割り切ろうとする「白黒思考」、「～すべきだ」「～すべきでなかった」など自分の行動を自分で制限してしまう「べき思考」…等があげられます。どうでしょう?普段の自分自身の捉え方にあてはまるものはありますか?もし、あてはまるものがあれば、少し意識してその癖を修正する働きかけをしてみましょう。その働きかけの方法の一つとして、「リフレーミング(reframing: 認知・捉え方の枠組みを変え、異なる見方でとらえ直すこと)」という方法があります。

たとえば、「友達の反応がいつもより冷たい。素っ気無く感じられた。自分は嫌われたのかもしれない、という『根拠のない決めつけ』が実行されている



場合、このまま思考が進むと自分の気持ちが落ち込む可能性もあるので、ここでリフレーミングを利用します。仮に、自分以外のことで何かあったのかも。笑顔でいられない心境を素直に見せてくれているのかもしれないという捉え直しを行う。」すると、「気持ちが切り替わり友達に対して「どうしたの?」と声をかけることができ、友達の様子を聞くことができた。」といった具合です。

実は皆さんがストレスを軽減するために日常的に自然とやっている働きかけでもあります。意識的にやってみるとより効果的です。

本校では、各学科及び、特別相談員の先生方の相談の他に、松浦カウンセラー(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・水曜日 14:00~17:00
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。

