

光葉ワーキングクラブメールマガジン

<2016年10月号>

115号 2016.10.03 配信

朝夕は涼しさを感じられる季節となりました。またしても台風18号が発生しております。被害が出ないことを願っております。

■学園だより

◆先哲の慰霊祭 10月4日(火)10時40分～『先哲之碑』前(雨天時、学園本部3階大会議室)

■同窓会だより

◆光葉同窓会推薦入学試験 出願期間 11月 1日 (火)～8日 (火) 当日消印有効
試験日 11月20日 (日)
合格発表 11月25日 (金)

◆「2016年度ワーキングネットワーク秋祭り」報告

9月10日(土)に『ワーキングネットワーク秋祭り』を開催いたしました。

皆様、大変充実した秋のひと時を過ごされ、またこのような講演会を行って欲しいとの感想を多くいただきました。

<第一部講演会>

講演：「心のコントロール ～ 腹が立った時どうしたらいい?～」

講師：昭和女子大学大学院心理学専攻 教授 博士 山崎 洋史氏

概要：今回のテーマのとおり、心(感情)は、自分自身でコントロールできるということ。腹が立つということは、正常なことであり、感情は変容するのが当然であると考える。腹が立つ出来事(怒り)は変えられないが、自身の認知と行動は変えていける。その出来事を味わい、怒りに点数をつける(スケーリング)。そのためにスケーリングすることにより、外から客観的に心を眺めることができるようになり、怒りをコントロールできるようになる。結果、怒りの感情を0%にはできないが、100%から60%に減少させることができるのである。

臨床心理学認知行動的メンタルコントロールのお話をいただきました。

<第二部 ネットワークトーク>

小中高・ビジネス・『食』関連の分科会に分かれて、講演の感想を中心に自己紹介やいま仕事で悩んでいることなどを話し合いました。

<第三部 合同で懇親会>

比護会長の挨拶、横井顧問の乾杯から始まり、美味しいケーキやフルーツをいただきながら楽しく懇談し、各分科会で話し合われたことを情報交換し、最後は太田副会長の挨拶で幕を閉じました。

(文責：ワーキングネットワーク委員 大沼純子)

■広げよう光の葉

山梨 明子さん

1989年 短期大学部 国語国文学科卒

『ワーキングネットワークで28年ぶりの再会』

平成元年に短期大学部を卒業。在学中の思い出として、教育実習が深く残っている。

というのは、昭和の中学校で実習をさせて頂いたのだが、もともとよく朝礼で倒れるタイプであった私は、緊張も手伝ってか？見事に教室の後ろで指導教諭の授業を見学している時に、くらくらバタン！と倒れてしまったのだ。なんともお恥ずかしい限り。

さすがに教壇に立って授業をした際にはそのような事は無かったが、教える側に立って感じた事は、教壇って生徒がよく見えるという事と、授業時間50分の短さ。

伝えたい事がまだあるのに鐘が鳴る。教えるって大変だと思った瞬間だった。

さて、その後いろいろと迷った結果、一般企業に就職。元年入社だけに勤続年数がわかりやすく、年齢もバレやすい。

配属されたのは経理課で、右も左もわからぬまま、ただ必至だったように思う。当時はまだ、パソコンが必ずしも1人1台では無い時代。また、学生時代にパソコン教育も無かったので、キーボードも最初は人差し指でキー位置を探すありさま。しかしどうにかやってきて平成28年、つまり勤続28年目を迎え、独身ながら3年前に会社との銀婚式は済ませたという状況である。

仕事は大変だが、友人に誘われて始めた茶道がいい気分転換になっている。ちょっとした非日常、息抜きの時間になっていて心地よい。いろんなお菓子を頂くのも嬉し愉しでよい。茶道仲間は月に1度会う仲間。学生時代の友達でもなく会社の同僚でもない、そんな関係性もなんだかよい。

会社では偶然にも？隣の部署に昭和女子の後輩（大野さん）がいる。

先日彼女に声をかけられ、「ワーキングネットワーク秋祭り」の講演会を受講した。

教育実習ではないが、これまた緊張の下、28年ぶりに昭和の門をくぐった私。講演は興味深いもので、あっという間の1時間だった。そして、当時担任をして頂いた太田先生にもお会いでき、28年前にタイムスリップしたような気分になった。

在学中にある事を相談した際、最後に先生が“他人に相談できた段階で、大方その答えは自分の中で出ていたりするものよ”という類の言葉をかけて下さった事を記憶している。

人生いろいろあるが、パンクしないように「話す少しの勇氣」と、聞いてくれる人への「感謝」の気持ちをもって頑張りたい。

End