

心の羅針盤を信じよう！

電気電子工学科H14年卒 伊藤 実里

「女子学生へのエール」をというテーマで執筆を依頼され、若い人に何か言える立場ではないなと思ったのですが、タイムマシンで若い頃の自分に会えるのなら、こんなことを伝えたいなと思って書いてみました。

私は電気電子工学科卒ですが、第一希望は感性デザイン工学科でした。第二希望で電気電子工学科に合格して入学したので、志を持って大学に入ったというより、親元を離れてキャンパスライフを送りたいというのが本音の、地に足のついていない若者でした。そんなスタートでしたが、友人にも恵まれ、楽しい学生生活でした。

そして、学部3年生の終わりに差しかかり、研究室選びの時期になりました。ちゃらんぼらんに過ごしていた私も、さすがに将来のことを考えました。そして、CGと教育に興味を持っていたことを思い出し、当時Web based Training（今でいうe-Learning）というテーマを持たれていた三木俊克先生のセンサ工学研究室を希望しました。そこで、特許の出願方法についての教材を作成し、周りの学生に受講してもらい評価するという卒論を書きました。

研究室で自分の興味ある分野がわかったことで、就職はe-Learningのコンテンツを制作している企業に入りたいと思い、学校推薦ではなく、自由応募で入社試験を受け、三菱重工グループの印刷会社に就職しました。

仕事でe-Learningの制作に携われる！と意気込んで上京しましたが、ふたを開けてみれば、配属は希望の部署ではなく、自動車の部品カタログ作成の部署にSEとしての配属でし

た。e-Learningを卒論で扱ったことをアピールしての入社だったので、てっきり希望が通ると思い込んでいましたが、現実の厳しさを思い知りました。とてもショックで、最初の1年間は与えられた仕事はやるものの、自分が希望していた部署ではなかったことに落胆し、悶々とした気持ちで取り組んでいました。飲みの席で、本当はe-Learningがやりたいと本音をこぼして、先輩に「新人のくせに仕事の希望を言うなんて生意気だ」と説教されたりもしました。今思えば自分の責務を果たしているとも言えない新人が主張ばかりするなんて説教されて当然ですね。そのことに気づいて心を入れ替え、与えられた仕事に真摯に取り組むようになりました。職場でも信頼を得てきた時期から、上司との面談で「e-Learningに関わりたい」という希望を伝えてみました。すぐに叶わなくても、希望を伝えていると社内のいろんな人に伝わるらしく、半ばあきらめかけていた入社から7年後の30歳の誕生日に急に希望の職場に異動が決まりました。あきらめずに、日頃の仕事で信頼を得ていけば叶うのだなと感動しました。そして、念願のe-Learningに携わることができました。担当したのは、親会社である三菱重工業㈱の社員教育で、集合研修とe-Learningの運営を行う部署でした。仕事はとても忙しかったですが、やりがいがあり、充実感があったのを覚えています。前の部署で習得していたプログラミングやマニュアル化の能力が、教育の部署の業務効率化にとっても役立ち、無駄な経験は一つもないと実感しました。

会社生活と並行して、24歳から30歳まで、

週末を利用し心理カウンセリングの学校に通いました。上京したての頃、新しいことだらけの中でストレスを感じ、原因不明の頭痛やめまいに襲われることがあり、心理学に興味を持ったからです。学校で心のしくみを理解し、実際にカウンセリングを受け、自分の内面と向き合う大切さを経験しました。何が原因で辛く感じているのかに気づき、その問題に向き合い、本音を話せる友人ができ、生き生きと過ごせるようになると、頭痛もなくなり体調がよくなりました。身を持って心理療法の効果を実感し、プライベートで自己探究を続けていくうちに、この分野を仕事にしたいと思うようになりました。仕事で社員教育に関わることは楽しかったですが、もっと人間の根幹に関わることがしたいと思うようになりました。

心理療法から、体の分野に興味に向いていき、「アレクサンダーテクニーク」というF.Mアレクサンダーという俳優が確立したメソッドと出会い、のめりこみました。心身統一という考え方で、心が楽になれば体も楽になり、また体が楽になれば心も楽になる、という相互作用を実感していたので、32歳のときにこの学校へ通い始めました。その頃、結婚を決めたのですが、夫は私がやりたいことを応援してくれました。平日は仕事、週末は学校に通いました。

30代を過ぎると職場での責任や任せられる仕事量も増えて忙しくなり、仕事と家庭、自分がやりたいこととのバランスに悩み、その都度夫と話し合いました。また、子供もほしいと思い34歳から不妊治療を始めたので、忙しさはピークに達しました。そこで、自分の人生を見直そうと立ち止まって考えたときに、手放すのは仕事だと気づきました。

35歳のときに会社を退職し、学校の勉強と自分の時間をとることに専念。勉強している



恩師二人と息子と（右端が筆者）

メソッドで自分の心と身体を整え、体調もよくなり、気持ちも前向きになったときに妊娠しました。学校に在学しながら、37歳で妊娠し、38歳で出産しました。出産後に復学し、39歳でトータル7年半かけて学校を卒業し、アレクサンダーテクニークの教師としてフリーランスで仕事を始めました。

今は1歳6か月の子供を育てながら、自分のやりたい仕事もあきらめないということにチャレンジしています。今の仕事は、電気電子工学とは関係のないことですが、出た学校や、専門性にとらわれず、その時の自分の心が動くことにチャレンジしていけばよいと思います。やりたいことは、年齢とともに変わっていくので、興味が変わることを許してい



カルチャーセンターで開催したワークショップの風景

と思うのです。

今までをふり返ってみると「なんとなくやってみたい」「面白そう」ということにはとっぴあえず挑戦してきたように思います。自分がワクワクすることは、今取り組んでいる学業や仕事とは全然関係のないことかもしれませんし、それが何の役に立つの？と思考は言うかもしれません。周りの人たちも反対したり、否定したりするかもしれません。周りが否定的なことを言うときは、自分自身が挑戦に対して否定的に考えているときだったように思います。そんな葛藤を感じながらも、「ワクワクするからやってみたい」という心の羅針盤は大事にしてよかったと思います。無駄に思えることも、辛いことも、点と点がつながるように「すべてはこのためだったのか！」という日がきました。高校の頃の担任の先生から「おまえは教師に向いているから、教育学部を受けろ」と言われたのを覚えています。20年後に、アレクサンダーテクニークという

メソッドで教師になろうとは、全く想像していませんでした。心の羅針盤を信じて、自分がワクワクしたことはチャレンジしてみる。もう歳だからとか、女だからとか、子供がいるから、と行動しない言い訳をしたくなりますし、未知の分野に挑戦するのは怖いですが、少しずつでも自分のワクワクにしたがって行動したら、自由な人生が開けてくるのではないかと思います。悩んだら、できない理由を探すのではなく、すでにうまくいっている人の事例を探そう！こうなりたいと思える人の話を聞こう！せっかく生まれてきたのに、まあこんなもんかってあきらめたらもったいないな、と実感しています。失敗しても、そのつまずきが、人生に彩をくれて、その人を魅力的に見せてくれる。私は、つまずいたことのない人生より、つまずきながら発展していく人生の方が面白いなと思って生きています。人生はゲームと思って、自分だけの旅を楽しみましょう！

宇部にお越しの際は 常盤工業会会館宿泊施設 をご利用ください！

宿泊施設（洋室シングルルーム）
冷暖房・バス・トイレ・テレビ完備



宿泊料金
会費納入者 1泊 3,000円
その他 1泊 4,000円

昼食、夕食は館内のテナントを利用できます。
朝食は各自で準備ください。
工学部生協学食もご利用いただけます。
工学部正門前にはコンビニもあります。

宿泊の申し込みは、常盤工業会事務局にお電話ください。(TEL 0836-32-7599)