



# 特定非営利活動法人 女性技術士の会

## ニュースレターvol.10

今年は良い年になると良いですね。今年もよろしくお願いいたします。

本ニュースレターは、特定非営利活動法人女性技術士の会会員のみなさまへ、本会の活動内容を中心にお知らせいたします。

第10号では、2011年11月～2012年1月の活動内容、会員からの発信、リレーエッセイ、部会報告、今後の活動予定などをお届けします。

会員からの発信やリレーエッセイなど、楽しい記事も満載です。どうぞ、お楽しみください。

CONTENT		
活動内容		1 ページ
📅 2011/11/19～20	サイエンスアゴラ 2011	1 ページ
📅 2011/12/10	第12回技術サロン（WPETF 活動への協力）	3 ページ
会員からの発信		4 ページ
📅 梶川明美さん	プチエコ活動推進中	4 ページ
リレーエッセイ		4 ページ
📅 木村了さん	カンガルー島珍道中	4 ページ
技術サロン参加学生からの感想		6 ページ
📅 ████████さん	将来に向かってまた一歩	6 ページ
運営報告		7 ページ
今後の活動予定		7 ページ
📅 2012/03/03	第13回技術サロン（WPETF 活動への協力）	7 ページ
技術士をめざして		8 ページ
📅 木下遥さん	寝ること	8 ページ

### 活動内容（2011/8～2011/10）

- 📅 サイエンスアゴラ 2011
- ◆ 開催日：2011年11月19日（土）～20日（日） 両日とも10：00～17：00
- ◆ 場 所：日本科学未来館
- ◆ 活動形態：自由参加
- ◆ 主 催：独立行政法人化学技術振興協会（JST）
- ◆ 参加者：プロジェクト側 岩熊、氷上、石田、井本、木村了、綿貴、笹尾  
一般参加者 約100名

- ◆ 経緯：NPOとして2年目の参加となる。
- ◆ 目的：「理系は楽しい、面白い」をテーマに、(1) 子供たちや女子中高生が科学技術に親しむ機会を作ること、(2) 女性技術者の育成や女性の社会進出の支援、(3) 科学技術や技術者の育成に関する諸問題の調査研究、(4) バランスの取れたライフスタイルの追求の4項目について、多くの人と一緒に活動を継続するため。
- ◆ 概要：2日間に亘り、ポスター展示を行うとともに、簡易な液状化実験を行った。

来場者には小学生から大学生、社会人、親子連れもいて、理系の仕事の種類や、理系の仕事が災害復興にも深く関係していることを紹介できた。また、技術士が様々な理系の分野を包含していること、女性技術士の数が少ないことなどについても説明した。

### 1. ポスター展示

今回は、サイエンスアゴラのテーマ「新たな科学のタネをまこうー震災からの再生をめざして」に沿ったポスターなどを展示した。

- ① 理系の仕事が震災復興支援に関わっていることを示すもの。
- ② 今後の防災や減災に関する研究などについて紹介したもの。
- ③ 震災などに際し、一般の人に適切に状況や対応を伝えるサイエンスコミュニケーターの役割について示したもの。
- ④ 「理系の資格」に関するもの3枚（昨年と同じ）
- ⑤ ポートフォリオのチラシ（ポスター：昨年と同じ）

### 2. リーフレット等の配布

ポートフォリオ（女子学生等への配布）、リスク回避の生活術（リーフレット）、ニュースレター、WPETF リーフレット、技術サロンチラシ、ICWES ポスターA4版を配布し、会の活動内容を紹介した。

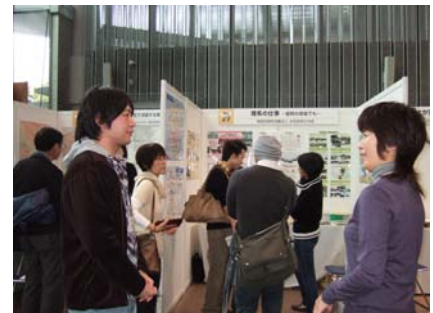
### 3. ポートフォリオの販売

今回から設置された販売コーナーにて8冊を販売した。

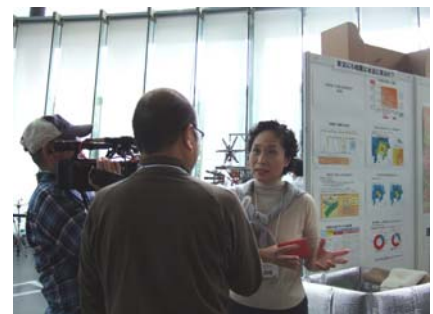
### 4. 液状化実験

中央大学都市環境学科國生研究室の協力を得て、液状化の簡易な実験を行った。“目に見える”実験は子供から女子高生、大人まで非常に反応が良かった。

※同研究室の三森祐貴さん、佐藤雄太さんには準備段階からサポートしていただきました。この場をお借りして國生剛治先生はじめ研究室のみなさんに感謝申し上げます。



ポスター展示の様子



取材を受ける了さん



液状化実験装置



実験にたくさんのギャラリー



実験終了後も離れない子供たち

■ 第12回技術サロン（WPETF 活動への協力）

◆ 日 時：2011年12月10日（土）13：30～16：00

◆ 場 所：中央大学駿河台記念会館7階715会議室

◆ 活動形態：協力

◆ 主 催：公益社団法人日本技術士会 男女共同参画推進委員会

◆ 参加者：プロジェクト側 青木、石田、岩熊、笹尾  
一般参加者 女子学生6名

◆ 経 緯：WPETF の主な活動目的の一つである女性技術者のキャリア形成支援事業の一環として、JABEE 課程と技術士制度の説明及び先輩女性技術士との懇談を企画したもの。2008年11月に初回を実施し、同企画で第12回目。第11回目から、男女共同参画推進委員会主催で実施、NPO はこれに協力している。

◆ 目 的：JABEE 課程履修及び技術者を目指す女子学生が、卒業後の技術者としての自分の姿を思い描き、学校での勉学をもとに、充実したキャリアを積んでいくために、現役の女性技術士と意見交換をする場を提供すること。なお、NPO 法人賛助会員の支援により、NPO の震災復興支援事業の一環として、福島県的女子学生1名を招待した。

◆ 概 要：

1. 「『技術士』資格に関する説明」（笹尾）

技術士とは何か、JABEE 課程と技術士制度との関係等に関して、基本的な事項をわかりやすく説明した。また、女性技術士の状況（登録人数、近年の合格者数）をデータで示した。また、技術士資格は（継続研鑽は重要であるが）生涯有効であることも添えた。

2. フリーディスカッション

最初にアイスブレイク手法等を用いて、主催者・参加者ともに打ち解けた。参加者各自の悩み、資料として準備したリーフレット等を題材に、資格を取得した動機、どのような勉強をしたか等資格取得に関する質問や、仕事上の悩み、就職活動で意識したこと、など技術士制度や今後キャリアを積むに当たって疑問に思っていること等について意見交換を行った。



## 会員からの発信

### ■ 梶川明美さん（情報工学部門） 「プチエコ活動推進中」

東日本大震災の影響を受けて、様々な部署で節電への取り組みがなされました。私の職場でも、電灯を間引きする、ポットの電源は朝と昼のみ、室温管理の徹底などにより、電気使用量10%ダウンの目標を大幅に上回る予想以上の節電効果がありました。

それならばと、我が家でもプチエコ活動に取り組むことにしました。

我が家は全員ご飯党で、毎朝その日1日分のご飯を炊いています。時には16時間以上保温しっぱなしでしたが、朝ご飯を炊いたら電源を抜き、毎食電子レンジで温めることにしました。気休め程度のプチエコできたかも。

秋も深まると、昔ながらの石油ストーブでお湯を沸かしたり煮炊きをしたり、石油ストーブを使い倒して料理に集中するのが、ちょっとしたストレス解消になっています。最近では、釜めし弁当の釜でご飯を炊くのに石油ストーブを使っています。釜は、娘が旅行先から捨てるに忍びなく持ち帰ってきた、あの「峠の釜めし」です。

作り方はいたって簡単、以下の通りです。ちなみに我が家の石油ストーブは小さめです。火力に合わせて、時間を調整してください。

- ① 米の計量には、コップ（米1合位入る大きさで、模様があればさらによい）などを使うのが手軽。1杯程度の米を釜に入れて、そのまま研いで洗う。
- ② お釜に水が残るので、水加減はコップ1杯弱（米の9割程度）
- ③ 蓋をして、石油ストーブの上へ乗せる。
- ④ 炊き始めから35分位でグツグツ沸騰し、さらに5～10分位で湯気が収まり、プゥーンと香ばしい匂いがしてきたらお釜の降ろし時
- ⑤ ストーブからお釜を降ろして5～10分位おき、しゃもじで底から混ぜれば、熱々ホカホカ炊き立てご飯の出来上がり。

小さな子供だった頃のかすかな記憶、あの懐かしいカリッとしたおこげも出来て、とってもおいしく仕上がります。釜が土釜なのでずっと温かく、人数に応じて量を調整できるので、冷ごはんが余ることもありません。

土釜の中で米をちょこちょこっと洗い、水を入れてそのまま石油ストーブに乗せるだけ。初めちょろちょろ、中ぱっぱなど、火加減を気にすることはありません。おいしいご飯が簡単にできます。一石二鳥のプチエコ運動、皆様も是非お試しください。



梶川明美さん



「峠の釜めし」のお釜

## リレーエッセイ

### ■ 木村了さん（農業部門） 「カンガルー島珍道中」

前号で紹介された ICWES15 では、当会が初めて挑戦したワークショップの記事が紹介されていましたが、今回はその後の珍道中に付いてちょっと書かせてもらいます。

…すったもんだの末、当会主催のワークショップは予想以上の成功を納め、メンバー同達成感のうちに ICWES15 が閉会した。

さて、お楽しみはこれから。

「航空運賃をかけて此处まで来たのに数日で帰るのは勿体無い」と根っから貧乏くさい私は環境部門の I さんとカンガルー島 1 泊ツアーを計画した。(航空運賃が勿体無いならもっと長く滞在すればいいのであるが「貧乏人の勿体無い」なのでたった 1 泊)、I さん曰く「カンガルー島に行けば希少種の生物が見られる」。兎も角「希少種・珍しい・レアもの」と言う言葉に弱い私はすぐ飛びついた。この好き物 2 人に今回は WS のピンチヒッターを引き受けてくれた JWEF の S さんが「私も一緒に行きたい」と加わり 3 人女旅になった。

ところがこの S さん、自然が大嫌いなのだ。自然大好きな I さん、珍し物好きな私、自然大嫌いな S さんの珍道中が始まった。



木村了さん

大型フェリーは小一時間でカンガルー島に到着した。早速待ち構えていたバスに乗り込み大自然ツアーに…流石、カンガルー島というだけあって道のあちこちに車にはねられたカンガルーがダウンしていた。どうもカンガルーの交通事故はこっけいな姿だ(ゴメンナサイ)。カンガルーは踵?から指先までが非常に長いのでまるでスキーヤーが仰向けに倒れている格好だ。

何頭ものスキーヤーを見ているうちに、ドライバーが「Look up!」指差す方を見るとユーカリの街路樹の上にコアラが居る!バスをストップさせて、一同野生のコアラ見学に外へ。「うわー、野生のコアラ可愛い〜」と少々興奮気味にバスに戻り「S さんも降りればよかったのに、可愛かったわよ」と言うと、S さん曰く「こんなスピードで木の上のコアラが見える筈ない。きっとあのコアラは木に括り付けられているに違いない」「え〜……そうかも」



木の上の野生コアラ

次に訪れたのは蜂蜜ファーム。美味しい蜂蜜が採れるまでの過程を工場主が懇切丁寧に説明してくれる。四角い巣箱の中に働き蜂がビッシリと群れていた。それを見た瞬間、S さん「誰か、殺虫剤持ってきて!」……皆、日本語が通じなくてよかった。

そんなこんなで珍道中 1 日目の夜は安い INN の 3 人部屋に宿を取った。

閑散とした受付に誰も居ない。ベルを押すとドヨンとした女性が出てきて粗方の説明をしてくれ鍵を受け取った。部屋は質素ではあったが、何だかホテルとは違う雰囲気嬉しくて I さんと私は高校生のようにしゃいでいる。そんな中、自然大嫌いの S さん「ねえ、このホテルヒッチコックのサイコとそっくり、夜のうちに誰かに殺されるかも…」と超真顔になっている……安ホテルも嫌いらしい。

そんな心配何のその、他の 2 人は「このベッド私の!」などと修学旅行気分。やがて夕食、ワインをしこたま飲んで 50 代の女学生達は初恋の話などしながら熟睡した。

一夜明けて、さて皆が寝ているうちにちょっと散歩でもしよう。

I NNの向かい側は丁度いい海岸の散歩道。潮風に吹かれていい気分で歩いていると、黒いウエットスーツを着た人が海の中で何やら採っている。「おじさん！何採ってるの？」と聞きたいが英語で聞く勇気も無く、顔をあげるのを待っていた。「やけに息の続く人だな」と思った瞬間、オジサンが顔を上げた・・・なななんと、オジサンの顔は真っ黒！しかも可愛い鼻の脇には長いひげが・・・オットセイだった。

2日目もこんな調子で書いていくとあまりに長くなります。続きは次回リレーエッセーのお声が掛かったときのお楽しみを取っておきましょう。

続編予告・・・珍道中の末にSさんが自然が少し好きになるという感動的な結末で話が終わり、旅の最後にサプライズが待ち受けている・・・乞ご期待。

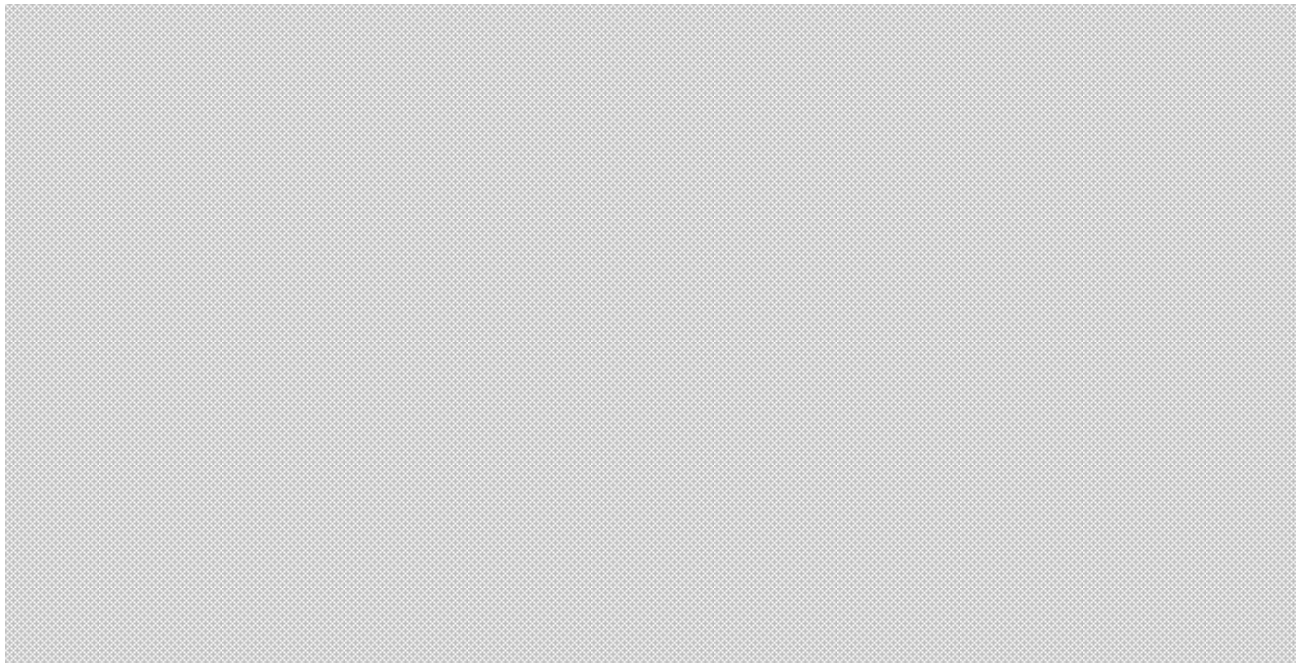
## 技術サロン参加学生からの感想



さん

「将来に向かってまた一歩」

ご本人の希望により、個人情報保護の観点から  
HP上での掲載は控えております。



注) 本法人では、平成 23 年 5 月 21 日の総会決議以降、息の長い震災復興支援をとの基本方針に沿って、皆様から具体的提案を募集し、実現可能な活動に着手をと考えてきました。事業を推進していくためには、バザーの売り上げ、寄付金、皆様からの会費の一部等を基金としてプールし、具体的事業に振り分けることとしています。現在、賛助会員の方からの寄付金をもとに、「福島県内在学の理工系女子学生の技術サロン招待」を継続しております。掲載記事を寄せていただいた

■さんには、この主旨に基づき、第 11 回技術サロン（2011 年 9 月 11 日開催）に参加していただきました。

たとえ小さな活動でも、続けることが大事です。人、モノ、アタマ、寄付などなど、皆様の可能な形でのご参加、よろしくお願いいたします。

## 運営報告

第 7 回企画部会を下記のとおり行いました。

- ◆ 日 時：2011 年 12 月 14 日（土）19：00～22：00
- ◆ 場 所：淡窓庵事務所
- ◆ 内 容：2012 年度の企画案
  - ・サイエンスアゴラにあわせたシンポジウムの開催
  - ・電通育英会の「人材育成活動への助成事業」への応募
  - ・出版企画

## 今後の活動予定

- 第 13 回技術サロン（WPETF 活動への協力）
- ◆ 日 時：2012 年 3 月 3 日（土）13：30～16：00
- ◆ 場 所：中央大学駿河台記念館 7 階 715 号会議室  
〒101-8324 東京都千代田区神田駿河台 3-11-5
- ◆ 対 象：技術者を目指す女子学生
- ◆ 内 容：「技術士」資格に関する説明、意見交換会
- ◆ 参加費：無料
- ◆ 定 員：20 名
- ◆ 申込先：廣瀬由紀 [wpetf@pej-lady.org](mailto:wpetf@pej-lady.org)



## 技術士をめざして

■ 木下遥さん（技術士補：電気電子部門） 「寝ること」

「技術士をめざして」このタイトルから皆さん、「技術士になるためにはどうやって勉強するのか?」「何をがんばっているのか?」といった内容を思い浮かべられるのではないのでしょうか? “がんばる”ことは、もちろん、技術士になるために必要なことです。ですが、技術士試験は長丁場。そして、技術士になった後の、技術者人生も、さらに長丁場です。“がんばる”ことと同じくらい、“しっかり休む”ことも大切です。この記事では、私の体験を元に、寝ることの大切さについて書かせていただきたいと思います。



木下遥さん

申し遅れました。私は木下と申します。高専、大学、大学院と進学したのち電機メーカーに就職し、今年で入社2年目になります。技術士一次試験には高専時代に合格し、現在、技術士二次試験を受験中です。

学生時代は、ひたすら睡眠時間を切り詰めて、勉強と技術士会活動を行ってきました。布団で寝るのは、週に1度、土曜日のみ。その他の日は、布団で寝ると寝心地が良すぎて寝坊してしまうので、直接床で寝たり、椅子を並べた上で寝たりしていました。1週間、椅子に座ったまま寝たこともあります。その甲斐あって、多くの資格を取ることができ、学業でもそれなりに成果を挙げることができました。

しかし、社会人になって、それまで通りがんばろうとしたところ、何かがおかしい?気分が滅入る上、周りの人の話し声が異様に怖い。しかも、以前は眠れたはずなのに眠れない。寝るためにお酒を飲みだして、徐々に酒量が増えて、1晩でウォッカを1瓶空けるようになって・・・お医者さんに行くのが早かったので、大したことにはならなかったのですが、上司にも迷惑をかけてしまいました。上司は言っていました。「今までは、毎日ジムに通っていたとする。でも、仕事をするというのは、日中山登りしているようなもんなんや。今まで通りジムに通おうとしても、山登りした後じゃハトハトで、無理にがんばると身体を壊す。それと同じこと。」

これ、実はよくあることなのです。特に技術者の方々は、勉強にも仕事にも熱心で、睡眠時間を削ってでも無理する方が多いです。睡眠時間が慢性的に不足すると、眠たくなくなるんです。だから、自分では「まだ大丈夫」と思ってしてしまうのでしょうか。無理を重ねて、自律神経を壊す人が、知り合いにもいっぱいいます。周りの技術者のかなりの人が、1度は経験されているようです。

その後、私は、上司に「毎日6時間以上寝ること」を約束させられました。以前のように時間は取れなくなり、今は、限られた時間のなかで、どう勉強と技術士会活動を行うか、悩んでいるところです。

技術者人生は長丁場。皆様、睡眠には気をつけて下さい。

ニュースレターについてのご意見・ご感想はこちらまで：[info@pej-lady.org](mailto:info@pej-lady.org)

2012年第1号 通巻第10号 発行責任者：特定非営利活動法人 女性技術士の会 理事長 岩熊まき