

公開講座 「こころを癒す呼吸」

私たちにあって、呼吸は何で必要なのでしょう、と一般に質問すると次のような答えが返ってきます。「呼吸は酸素を体の中に取り入れるために必要で、それができないと死んでしまいます」もちろん、正解であり、私たちは普段食料から栄養素を体内に取り込み、それを酸素で分解してエネルギーを取り出しているのです。この呼吸機能は、エネルギー代謝を担うところから、代謝性呼吸といわれています。しかし、呼吸はこれだけのために存在しているわけではありません。呼吸運動は胸郭を取り巻く2種類の呼吸筋の働きにより行われ、息を吸うための筋肉である吸気筋が収縮すると胸壁が広がり、息を吐くための筋肉である呼気筋が収縮すると胸壁は縮みます。その運動指令は脳の中にある呼吸中枢から出ています。代謝性呼吸を担う呼吸中枢の他に脳には別の場所で呼吸を担っている中枢があります。その中枢は喜怒哀楽の感情、つまり情動を作り出している脳で、その活動は呼吸のリズムと密接に関係しています。どんな外的、内的環境の中においても、たくましく生きていくために必要な脳なのです。情動のなかに不安や恐れなどネガティブな情動と喜びや愛情などポジティブな情動があります。ネガ

ティブな情動が長く続くとストレスになり、不安症候群になってきます。不安な状態になると呼吸は浅く、速くなり、それがまた不安を増強します。この状態を改善する一つの方法として、呼吸で気分を和らげることができます。

紹介した「呼吸筋ストレッチ体操」は、もともと呼吸器疾患の患者さんの呼吸困難感を和らげるために作られた体操ですが、この体操は老化と共に増えてくる残気量（機能的残気量）を下げてくれますし、気分の安定化にも効果があります。呼吸と情動の関係は、心の表象にもつながります。呼吸を通して人の心を知る、日本の誇る伝統芸能である「能」でのこころの表現は呼吸なのです。呼吸は古くから日本文化と深くかかわっています。



医学部 本間生夫

昭和大学の国際交流

昭和大学に入学し、数か月が経ちました。高校までと違い、専門職を身につけるための大学に入ったのです。これから先、生涯かかわっていく仕事です。一年生の間はまだ専門の科目は少ないのですが、その時こそ教養を高める勉強をしたら良いのではないのでしょうか。将来携わる医療では様々な患者さんと出会うこととなります。良い信頼関係を築いていくことは医療人として必須の条件であり、それだけに我々は広い人間性身につけていく必要があります。昭和大学には国際交流センターがあります。国際交流を推進し、国際交流する学生、教職員の手助けをしています。国際交流には二つの大きな意味があります。一つは自分たちの周りにはない世界、人と交流することです。様々な文化、様々な風習、様々な考え方を身をもって知ることができます。もう一つは国際交流することにより、自分の国、文化を見つめなおすことができます。気づきは自分自身を創り上げていく重要な要素なのです。昨年80名もの学生が海外で研修しました。高学年では海外での臨床実習にも参加しています。一年生では米国ポートランドで一か月研修する企画が毎年立てられています。初めて海外に行く学生も多いですし、生の英語に接することでコミュニケーションの取り方の難しさも経験します。それらがすべて、これから先の人生に必ず役立ちます。

見たことも聞いたこともないことを勝手に判断することほど恐ろしいことはありません。グローバルという言葉が使われ始めてからもうかなり経ちますが、世界に通用するためには世界を知らなくてはなりません。そして、多くのことを学びますが、それは決して他をまねるものではありません。自分自身確固たる信念を持っていくことは世界に通用しないのです。国際交流はその一助となりえます。自らを創ること、学生時代にぜひやってもらいたいことです。

昭和大学国際交流センター長 本間生夫

富士山、世界遺産に

去る6月22日、ユネスコの世界遺産委員会は富士山の世界文化遺産への登録を決定しました。国内の世界遺産としては17件目となる富士山の構成資産は、当初は除外が求められていた三保松原を含む25件、うち山梨県の資産は16件、静岡県との双方にまたがる富士山域1件（構成要素9件）を数えます。富士吉田キャンパスの位置する富士吉田市は北口本宮富士浅間神社、2件の御師（おし）住宅、吉田口登山道、吉田胎内樹型などを擁し、「信仰の対象」であるとともに「芸術の源泉」としての富士山を形成する重要な地域をなしています。

自然遺産としての登録を目指しながら、ゴミ問題などで国内推薦の対象からも漏れた経緯をもつ富士山ですが、富士山の歴史的意義に照らしたとき、文化遺産としての登録を目指した今回の申請こそ、あるべき姿であったと気づかされます。

富士吉田における信仰の拠点である北口本宮富士浅間神社には吉田口登山道があり、その登山口（写真左）に歩み入るとき、富士講とよばれる集団を組んで霊峰を目指したかつての登山のありかたの原点が姿をあらわします。白装束に身を包んだ信徒たちは御師で身を清めてから山頂を目指しましたが、構成資産である2件の御師のうち旧戸川家住宅（国指定重要文化財・写真右）は一般公開されており、富士山が単なる自然の景物ではなく、日本人にとって心の風景であった理由の一端をうかがい知ることができます。

浅間神社のご祭神（主神）は木花開耶姫命（このはなさくやひめのみこと）。美しさで知られるこの女神、みずから自然の景物として世界に名を馳せんとしたとき、神々の系譜に連なるものとしての真の姿を思い出させようと心に働きかけたのかもしれない。あらためて霊峰を見上げ、その山頂に阿弥陀如来を戴く神仏習合の象徴でもあった昔日の姿を思い、日本最大の活火山であるがゆえに畏れと信仰の対象と仰いだ日本人の心象風景の源に向き合う。世界遺産への登録は、富士の姿となってあらわれる不二なるものの力にふれる機会をすべての日本人に与えてくれるのです。

文学担当 田中周一



富士山世界遺産登録



大学では学生の国際交流を推進するため、海外実習・研修補助制度を設けて積極的に支援しています。

自然教育園植樹と富士山

吉田口登山道清掃活動

5月12日（日）午前10時から、地域交流委員会と富士吉田ロータリークラブと合同での活動として自然教育園で植樹と清掃活動を実施しました。自然教育園は松など針葉樹が多いことから倉田知光園長と相談し、彩りを添える植物としてモミジを本学からロータリークラブに希望したもので、自然教育園の玄関の左右に植樹しました。今はまだ若い木ですが、植樹した学生諸君が将来富士吉田を訪れたときにその成長を是非確認してほしいと思います。

また植樹と並行して、中の茶屋から恩賜林公園までの吉田登山道の清掃活動を行いました。これは今回富士山が世界遺産に登録されることを受け、吉田口からの登山者も増えることを予想して行ったものです。学生は数人ずつグループで中の茶屋から下りながら、道路だけでなく側溝にまでおいてゴミの回収を行いました。途中アオダイショウに出会うなど富士山の自然に触れながらの作業となりました。恩賜林でみんなが集めたゴミをまとめたところ、軽トラ一杯にも達しました。その後ロータリークラブの方と恩賜林公園内でバーベキューを楽しみ、午後1時頃解散となりました。富士山の抱える環境問題について考えさせられる一日でした。

地域交流委員会 堀川浩之



編集後記

入学からあつという間に3ヶ月以上が経ちました。みなさんも時の流れのはやさを感じていることと思います。

今回、様々なイベントを取り上げましたが、ここに取り上げられない日々の生活が、こうした各種の催しにあらわれる学生の成長を支えています。学生の皆さんには、初心を忘れず、引き続き研鑽を積んでくださることを期待しております。

今回も、最後までお目通しいただき、ありがとうございます。次号もお楽しみに。

編集委員 小林達彦

白樺 百合

昭和大学
富士吉田キャンパスだより
第19号 2013.7.19 発行

発行責任者 富士吉田教育部長 小出良平
編集責任者 富士吉田教育部広報委員 倉田知光
〒403-0005 山梨県富士吉田市上吉田 4562
TEL 0555-22-4403



保健医療学部看護学科 磯沼瑞季 撮影

「世界文化遺産・富士山の麓での寮生活」

昭和大学図書館副館長 富士吉田教育部化学担当 教授 稲垣昌博

国連教育科学文化機関（ユネスコ）の第37回世界遺産委員会は、6月中旬に富士山を世界文化遺産に登録することを正式決定しました。とても素晴らしいことであり、その時に皆さんはここ富士吉田で寮生活を過ごしているのです。4月11日から富士吉田での全寮生活がスタートして約3ヶ月半が経ち、もうすぐ夏休みを迎えます。皆さんが全寮制で生活してきたこの3ヶ月半には、講義・実習以外にも、クラブ活動、オリエンテーリング、寮祭など多くの共同体験をされてきたと思います。大半の学生さん達は、寮生活やクラブ活動を楽しんでいるように見受けられますが、一部には、人とのかわりや悩んだ方もいると思います。考え方や育ってきた環境が異なった人と共同生活をしているわけですから、意見や考え方が異なるのは当然であり、この夏休みに自分自身を見つめ直し、その対処法をじっくり考えてみるのも良いと思います。それらの経験が、今後の自分の人生や人と接する医療の現場で必ず役に立つこととなるはずですよ。

チーム医療の根幹は、各領域での経験や能力を結集することにより、相乗効果が発揮される質の高い医療を提供することです。そのための第一歩として7月中旬から、大学生として初めての前期定期試験が行なわれました。準備して頑張った人は良い結果が、甘く考えて試験に臨んだ人にはそれなりの結果が届くはずですよ。全寮生活の中での試験勉強でしたから、周囲の状況がプラスに働いた方と、逆にマイナスに働いた方がいると思われます。その結果の原因を環境に帰結するのは簡単ですが、自分の適応能力や状況判断の面からも考察してみてください。今回の試験結果と向き合い、芳しくない結果であるなら、授業に対する姿勢と試験準備にどう取り組んでいたのかを冷静に分析し、今後の対策を考えてみましょう。寮内には、必ずお手本となる例が皆さんの身近にいます。その反省と今後の実行が、皆さんの医療人として実力を左右することになると思います。これから始まる夏休みを医療人としてのプロを目指すために、近未来（大学生）の計画とその修正に有効活用してはみては如何でしょうか。

私はこの4月より昭和大学図書館副館長を拝命しました。大学における図書館の重要性と、昨今のスマホ、PCの普及による書籍離れに不安を感じている者として、副館長の責任の重さを感じております。99%の大学生が携帯電話を所有し、その内19%が2台目の携帯電話も所有していると言われております。学生の携帯利用については、「1人で過ごす1時間があれば最優先すること」のトップであり、読書は2番目に位置するものの、携帯利用の3割程度の人数になってしまう結果も報告されています。インターネットの検索もパソコンより携帯であり、携帯は学生が利用する中心的なメディアであり、あきらかに日常の多くの時間を携帯でのメールや電話に費やしているようです。ぜひこの夏休みには、自分自身の心の健康のために1冊の本を最後まで通して読んでいただきたいです。この4月から始まった大学生としての6または4年間は、自分の将来への確実な投資期間です。人生はその後のほうが遥かに長く、積み上げている学問や経験が必ず役に立つのですから。

広報誌名称について

全寮制を特徴とする富士吉田校舎学生寮は「白樺寮（男子寮）」「百合寮（女子寮）」の二寮からスタートしました。「赤松寮」「すみれ寮」を加えて四寮となった現在も、白樺・百合という名称は受け継がれています。この名を冠した「白樺・百合」という広報誌の名称には、過去・現在・未来の学生たちが日ごとに成長をとげて前進しつつも、常に初心を忘れず、伝統を受け継いでくれることへの願いが込められています。

昭和大学に入学して

医学部 林 賢一郎 (慶應義塾高等学校出身)

富士吉田キャンパスに来て、早三か月が経ちました。4月11日の入学式の時、皆の顔は緊張感や不安をのぞかせていましたが、今や笑顔が増え、私も含め、だれもが吉田生活を楽しくしているように思います。

思い返せば、入学式後すぐにバスで富士吉田キャンパスに移動し、同部屋の人と初めて顔を合わせたその日から寮生活がスタートしたわけですが、徐々に同部屋の人と打ち解け合い、今では互いに助け合い、寝食を共にすることで、欠かせない仲間となりました。また、各々が違う学部所属していますが、勉学に励んでいる姿を見て、同じ医療の道を志す者として、刺激を受ける毎日です。また、昭和大学ならではのオリエンテーリング等を通して、部屋コン毎の絆も深まり、それに加え各寮や各部活など、様々なグループでのまとまりも強くなり、日に日に充実感が増えています。

私自身、一度大学を卒業し、就職先も決まっていたのですが、医学への道を諦めきれず、医師の道へ進むことを決断し、昭和大学に入学しました。現役で入学した者や一浪した者、多浪した者などそれぞれが様々な思いをもって入学し、一人ひとりが志高く過ごしていることを直に感じています。

また、PBL等の学部を交えた授業の中で、自分にはない視点の意見を聞き、異なった視点を得ることで、以前より多角的な視野を養うことができていると感じるとともに、一人の医療人になるうえでこのような環境で学べることに感謝しています。

まずは、この一年間の吉田生活で多くのことを学び、一人の人間として成長すると共に立派な医療人となるための礎を築くことで、2年生以降の生活に繋げていきたいと思っています。

(注) 部屋コン:
昭和大学では指導担任制度をしており、各教員が1グループ16~24名の学生の担任となっており細かい指導を行っています。このグループの通称が「部屋コン」です



オリエンテーリング

医学部 新井将功 (洛星高等学校出身)

若葉が目まぶしい季節になってきた5月中旬、今年もオリエンテーリング大会が開催されました。オリエンテーリング大会は、富士山の大自然を満喫するために昭和大学が催している恒例行事です。

入学後約1ヵ月が経過し、少しずつお互いのことを理解し始めるこの時期。どこの部屋コンも毎年この行事を通して仲良くなると耳にしていたので、新入生は皆、期待に胸を膨らませて大会当日を迎えました。

初夏を思わせる陽気のなか、前半組と後半組に分かれてバスに分乗し、昭和大学を出発しました。バスの中ではみんな無邪気に騒いだりしてまるで修学旅行のよう。出発前から優勝を目指してメンバー全員で意気込んでいる部屋コンや、みんなで一緒にゆっくと富士山の自然を楽しみながらゴールを目指す部屋コンまで様々でした。

また、指導担任の先生方の中には学生よりも勝負にこだわる先生がいらっしゃり、学生が先生の意を汲み取ろうとする光景も見られました。普段キャンパス内で授業を通してしか知らなかった先生方の意外な一面を見ることができて楽しかったという学生の声をよく耳にしました。

各々の結果はともかく、部屋コンというグループでひとつの目標に向けて結束することで、みんなで一緒に成し遂げる素晴らしさを知ることができました。オリエンテーリングは最高の思い出となりました。



新たな挑戦

寮祭実行委員長 医学部 河野現紀 (秀明高等学校出身)

本年度の寮祭は、「This is Showa ~新たな挑戦~」というテーマをもとに創り上げられました。このスローガンには、これまでの古き良き昭和大学の伝統を受け継ぐだけでなく、自分の限界を超えるような目標に挑むという想いが込められています。

この目標を達成するために、いろいろな企画が準備され、実行できたもの、できなかったものなどたくさんあります。「ローション相撲」ができた企画の一つです。先生方、事務課の方々や安全面がきちんと守られているかなど何度も協議を重ねました。事前に先生方にも見ていただきました。その結果、まだ改善の余地がありましたが中夜祭のトリをきちんと飾ることができました。出場してくれた10名の学生には心から感謝しています。しかし、企画立ち上げの段階で断念したものもありました。それは「ギネス記録への挑戦」です。右も左もわからない状態で最後まで検討しましたが、企画を立ち上げる段階まではいきませんでした。非常に残念に思っています。

前日に雨が降ったため寮祭両日も天候が心配されましたが、何とか雨も止んでくれて晴天時の日程で進行することができました。寮祭初日の朝早くから、イベント部門が中心になって重たい音響機材を速やかに運んでくれました。そのため、寮祭開始時刻が遅れるかもしれないと心配されていましたが、無事定刻通りに始めることができました。

私自身これほど大きな役職に就いたのは初めてで、まさに「新たな挑戦」でした。迷ったり悩んだりすることもたくさんありましたが、いつも誰か助けてくれる人が近くにいました。これは、寮生活である昭和大学でしかありえなかったことだと思います。そして、私は後夜祭の花火を見ているときに入学してから2か月間の寮祭活動を思い出して泣いてしまいました。自分がこの仕事に携わることができて本当によかったと思います。我々は、これからもこのような良き伝統を受け継ぎ、新たなことに挑戦していきます。また、私はこんな素晴らしい仲間に出会えたことに誇りをもち、大切にしていきたいです。

最後になりましたが、寮祭を実施するにあたって協力して下さった事務課の方々、先生方、ご父母の皆様、先輩方、食堂の方々、地域の皆様、ボイラー関係者様、そして実行委員一同に感謝いたします。ありがとうございました。



寮祭の運営に携わって

寮祭副実行委員長 歯学部 五十嵐加奈 (スイス公文学園高等部出身)

「This is Showa ~新たな挑戦~」このスローガンと共に平成25年度の寮祭が始まりました。この寮祭は各寮から一人ずつ代表者を決め、その4人が副実行委員長となります。私は今回、ゆり寮の副寮祭委員長を務めました。この役職はどこの部門にも関わらず、基本的にすべての部門を把握しなければなりません。私は自分に充てられた特定の役割がなかったため、ゆり寮をまとめることに専念しました。大人数を動かすということは容易なことではないと学びました。

また、この副実行委員長としての役割を通じてそれまで知らなかった人が話しかけてくれたりと人脈もとても広がりました。副実行委員長は寮祭期間まではあまり仕事がありませんが、当日を迎えてみたらこんなにも忙しいのかと思うほど。トランシーバーを付けていつでも動ける体制をとりながら、様々な部門の手助けをしました。

この寮祭を通して、忙しい日々の方が充実してやりがいがあると感じるとともに、達成感を得ました。今回のテーマのとおり、新たな挑戦の成果として25年度の寮祭を創り上げることができたのだと思います。手探り状態で始めた寮祭はみんなにとっても私にとっても最高の思い出であり、今年度らしいものになったと感じました。副実行委員長として寮祭に関わることができ、とても光栄です。協力して下さった皆様、本当にありがとうございました。

