

昭和大学がおくる、エデュケイテッドマガジン

E D U C E

エデュース

ぶらり散歩
海が育む、伝統産業
銚子

人物クローズアップ
遺伝カウンセラー

ヘルシーシーン
歯だけじゃない!
全身を蝕む歯周病

Vol. 10

TAKE FREE

2014

Shoza University



昭和大学



Vol.10
2014
EDUCE

昭和大学がおくる、エデュケイテッドマガジン

エデュース

【educer】(英)は
(潜在能力を)引き出すという意味で、
「education=教育」の語源になります。



Photo: 銚子電鉄「外川駅」

C O N T E N T S

● Student's Activity Topics P03
桜がつなぐ、たくさんの出会いが
私を磨き、広げてくれる。
〈谷 美智子〉

● ぶり散歩 P05

銚子

海が育む、伝統産業。
香ばしい醤油の匂いと、脈々と息づく伝統のものづくり。

● People are led by DNA P11

先端の遺伝医療と日常をつなぐ、
プロフェッショナル。

〈四元 淳子〉

● 突撃!! 現場レポート P15

寮生活@富士吉田キャンパス

寮生活が育む、医療人としてのこころ

● 健康レシピ P19

旬の夏野菜の効用

● 私のオススメ P21

人間関係のつくり方

「患者安全のためのノンテクニカルスキル超入門」

● HEALTHY scene P22

歯だけじゃない! 全身を蝕む歯周病

油断は禁物!! 予防の前におきたい全身へのリスク。

● 大学界隈のあの店 P27

～旗の台～ 欧風菓子 マロニエ洋菓子店



Showa University





桜がつなく、

たくさんの出会いが私を磨き、広げてくれる。

Sakura Princess 2014

4月初頭、東京は桜の満開を迎えた。例年、この時期になると「やっぱり桜だね」といった声をあちこちで聞く。「きっと、日本人の心の拠り所なのでしょう」

そう語るのは、公益財団法人日本さくらの会「2014さくらプリンセス」の谷美智子さん。谷さんは現在、昭和大学医学部の2年生。中学・高校と茶道を続け、以前から日本文化には親しみがあつた。「何か人に役に立つことをしたい」。医学生らしいボランティア精神も手伝い、応募を決意。今年2月に行われた選考会で女王2名、プリンセス2名の中のひとりに見事に選ばれた。

(公財)日本さくらの会 さくらプリンセス

谷 美智子 昭和大学 医学部2年

出身は大阪。開業医である父は「学業が優先」と言いつつも、プリンセス受賞の知らせに大いに喜んだという。それもそのはず、谷さんが生まれたとき、両親は庭に桜の木を植えた。まるで、この日を予期していたかのようなエピソードである。

今後2年間、首相官邸をはじめ、日本全国で植樹式や募金活動など、さくらプリンセスとして、さまざまな役務をこなす。ハワイあるいは台湾訪問も予定されている。勉強との両立はなかなか大変そうだが、学外での世代や分野を超えた人々との多くのふれあいは人間形成のための貴重な経験となるはずだ。「将来、医師となって患者さんを前にしたときに、相手の立場となって思いやれるためにも、たくさんの方に会って、少しでも自分の視野を広げられれば」

茶道をやっていただけに着物がよく似合う。これは母が成人式に着た思い出の着物だそうだ。

自分磨きのためと、あえて大阪の親元を離れた大学進学。1年生のときには米・ポートランドに短期留学も経験した。そして今年、さくらプリンセスに。眩しいほどの好奇心と躍動感。活動を経た2年後、彼女がどう変わっているか楽しみだ。



プリンセスとして、初仕事となった第49回さくら祭り中央大会(於:憲政記念館)。式典後、大沢桜の記念植樹も行われた。



きたのが紀州で発祥した「醤油づくり」である。夏は涼しく冬は暖かく、湿度が高い銚子の気候は、醤油づくりに最適な環境とされ、1616年に田中玄蕃（ヒゲタ醤油・創業者）が醤油の醸造を始めて以来、いまや世界に輸出する特産品だ。ヒゲタ醤油をはじめ、ヤマサ醤油、宝醤油、小倉醤油など、伝統の製法で各社がこだわりの味を追求し続けている。

丹念に醸成された濃口の銚子の醤油は、煎餅などの加工品にも使われる。名物「ぬれ煎餅」も香ばしい醤油が肝となる。

また、漁師文化が息づくこのまちの工芸品として代々受け継がれているのが「萬祝式大漁旗」や「銚子ちぢみ」だ。手染めの装飾性豊かな大漁旗は、他の漁港にはない伝統の技が光る。銚子のまちを歩いてみると、荒々しい漁師町の印象とはひと味違う、繊細な職人魂が息づくものづくりの風土に気づかされる。

三方を海に囲まれ、利根川の河口に位置する千葉県・銚子市。人口約7万人のこのまちは古くから漁師町として栄え、沿岸・沖合・遠洋漁業の基地として全国から漁船が集まる銚子漁港は、現在でも日本屈指の水揚量を誇る。

黒潮（暖流）と親潮（寒流）が交わる銚子沖は最高の漁場として、江戸時代に紀州地方の漁師が多く移り住んできた。同時に伝わって



海が育む、伝統産業。

CHOSHI

香ばしい醤油の匂いと、脈々と息づく伝統のものづくり。

犬吠埼

銚子の東端、太平洋に突き出た岬。灯台のある観光名所。国内の平地では初日の出が一番早く見られる。



DATA

小倉醤油
 ◎所在地：銚子市八木町1015
 ◎Tel：0479-23-8542(代表)

深みのある味、豊かな風味が特徴的。やや濃い目の玄人肌の味は、出汁によく合うとされ、主に関東の蕎麦屋などで使用されている。高さ3メートルほどの巨大な杉樽が22も並ぶ醤油蔵。杉樽は正期のをを補修しながら大切に使い続ける。醤油のうまみの基準となるチツ素の数値は、実は3ヵ月の熟成で達成できる。「しかしその先のまろやかさは、じっくりと1年間醸造することにより深まる」と6代目・小倉保正さん。数値には現れない、まろやかさを追求する職人のこだわりである。



樽の中で熟成するもろみ。蔵に棲む酵母菌や湿気など、天然のバランスが、まろやかな味を作り出す。

小倉醤油

杉樽での伝統的な天然醸造を続ける小倉醤油。創業明治8年と、銚子のなかでは新しいが、創業当初から変わらない、12ヵ月かけて熟成させるこだわりの天然醤油は、美しい色合いと、まろやかな

1年かけてじっくり熟成。創業以来の伝統の天然醸造。

■ 醤油のできるまで ■

- ① 原料
原料は大豆・小麦・食塩。大豆は蒸して、小麦は炒って砕く。
- ② こうじ
処理をした原料にこうじ菌を加えて、3日間ほどおき、こうじを作る。
- ③ もろみ
こうじに、塩水を混ぜ合わせた「もろみ」を約6ヵ月かけて発酵・熟成させる。
- ④ しぼる
熟成されたもろみを布に包んで圧搾機で搾る。徐々に圧力を掛けながらしっかりと搾りきる。
- ⑤ 火入れ・検査
圧搾された醤油を加熱することで、殺菌し、色と香りを整える。火入れが終わった醤油は検査員によって色、香り、味がチェック(きき味)される。最後に成分値や微生物検査などを機械で検査。



ヒゲタ史料館。昔の道具や容器、広告など、その歩みに触れることができる。

醤油工場見学

日本の伝統調味料・醤油はとうやうや作られているのだろうか。実際に工場を見学してみるのも銚子歩きを楽しむ方のひとつだ。ヤマサ醤油やヒゲタ醤油では常時見学コースを設けているので、ぜひ訪れてみるとよい。醤油の原料には、大豆が使われているのは大抵の人が想像つくだろうが、案外知られていないのが小麦。小麦を炒って砕いて、蒸した大豆と混ぜ合わせる。これに各々の会社が守り、受け継いできた「こうじ菌」を加えて、こうじを作る。そして、こうじに塩水を加えた「もろみ」を約6ヵ月かけて発酵、熟成させる。仕込蔵のポコポコと発酵している様子は必見。じっくりと時間を掛けて丹念に作るから、あの濃口の銚子の味がで



黒蜜風醤油を使用した「しょうゆソフトクリーム」。独特のコクのある味わいをぜひご賞味あれ。(ヤマサ醤油)

「もろみ」を熟成するコンクリートタンク。現在ほとんどが屋外大型タンクでの仕込だが、昭和5年の工場には一部昔ながらの設備も残る。(ヒゲタ醤油・見学コース外)



売店限定「売仕込み醤油」は注文をすると瓶に詰めてくれる。(ヤマサ醤油)

備長炭で一枚一枚焼き上げていく。焼き上がりすぐ2〜3回、醤油瓶につける。職人だけがわかる絶妙な“間”だ。



DATA

柏屋米菓手焼本舗
 ◎所在地：銚子市港町1758
 ◎Tel：0479-22-0480
 ◎営業：9:00〜18:00
 ◎定休：不定休



「ぬれせん」誕生の店。正統派の手焼きの技。

路地裏の柏屋

(柏屋米菓手焼本舗)

銚子名物として忘れてはいけないのが「ぬれ煎餅」。その誕生の店が創業大正4年の老舗「柏屋」だ。昭和35年ころから「おまけ」として配ったのが始まり。煎餅なのにしっとりとした食感としっかりとしみ込んだ醤油の味と香り。

もちろん、本来のかたやき煎餅も人気だ。備長炭で芯までしっかりと焼き上げた煎餅はとにかく香ばしい。焼きたてを醤油にジューとつけた「あつあつ」は、店舗でしか味わえない逸品だ。

さまざまな味の煎餅が出回る中、醬

油味にこだわる。3代目・横山俊二さんには「不器用なんです」と笑うが、そこには「納得の行くものだけを提供したい」という想いがあるから。「何があってもブレない姿勢がないと、お客さんの共感を得られない。真摯に煎餅に向き合うしかないですよ」

ヒゲタ醤油工場



DATA

ヒゲタ醤油銚子工場
 ◎所在地：銚子市八幡町516
 ◎Tel：0479-22-0080(銚子事務所)
 ◎見学：9:00〜16:00
 ◎要予約。無料。土日祝など工場の休業日は映画上映と史料館のみ

ヤマサ醤油工場



DATA

ヤマサ醤油工場
 ◎所在地：銚子市北小川町2570
 ◎Tel：0479-22-9809(工場見学センター)
 ◎見学：9:00〜11:00 13:00〜15:00
 ◎要予約。無料。土日祝など工場の休業日は映画上映のみ

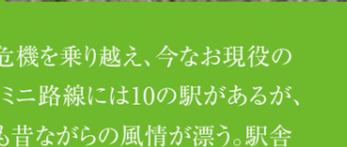
築昭和5年の工場を見学できる。まちが壊滅した戦時空襲を免れた貴重な建物だ。「この前の震災にも耐えました」と案内の方。一角にはヒゲタの歴史を描いた巨大なプレスコ壁面が。プレスコ画はこの先、年月とともに表面が変化して硬質な輝きを増していくそう。また五節句の節目に伝統的な儀式と製法を再現した「玄蕃蔵醤油」など、醤油の物語を発信する。

1645年に創業したヤマサ醤油。その品質は江戸幕府が「最上醤油」の称号を与えたほど。約370年、銚子のまちとともに発展してきた工場を実際に見学できる。圧巻は高さ約20メートルにそびえる原料サイロ。ひとつのサイロに200〜500トンが入る。その他に仕込蔵など、広い敷地内を歩いて見学する。売店では、さまざまなオリジナル商品や工場限定品の買い物が楽しめる。

- ①「灯台キャベツ」の畑があちこちで見られる。
- ②坂道のある昔ながらの漁村の風景が印象的。
- ③外川駅に置かれている昔の車両。一両編成の姿が何とも可愛らしい。
- ④昭和の風情が残る外川駅。その昔、朝の連続ドラマ「落つくし」の舞台にもなった。
- ⑤およそ350年前に開かれた外川漁港。
- ⑥外川には立派な瓦屋根の家が多い。
- ⑦長崎台にある長九郎稲荷。東日本大震災で損傷した後、魚島屋として生まれ変わった。



1



2



2

大正時代に開業、幾度も廃線の危機を乗り越え、今なお現役のローカル線・銚子電鉄。全線6.4キロのミニ路線には10の駅があるが、どれも個性豊か。終点駅の「外川駅」も昔ながらの風情が漂う。駅舎を覗くと、何と手書きの運賃表。鉄道マニアが大喜びそうな昭和的空間だ。

駅を出て、海の方に坂を下りると、銚子漁業の発祥の地である外川漁港に辿り着く。江戸時代の1658～61年にかけて、紀州広村（現在の和歌山県広川町）の崎山治郎左衛門が築港した。坂道のある昔ながらの漁村の風景は、歴史を感じさせる。

外川町にある8つの坂道には、王路（おうみち）、阿波（あんば）通り、長屋通りなど、それぞれ歴史的に由来のある名前が付けられている。狭い路地を行き来する人々。時折、車が坂を上ってくる。坂の途中で話に花を咲かせていた高齢の女性が気軽に話しかけてくる。瓦屋根の家々が並び、今でも釣り船や釣宿を営む家も多い。

初めて訪れたのに、どこか懐かしい雰囲気。豊かな海とともに暮らしてきたまちには、ゆったりとした時間が流れている。



3



4



6



5



7

外川周辺

昭和の懐かしさが漂う、坂のまち。



お土産用のブックカバーやコースターも人気。



DATA

額賀屋染工場

- ◎所在地：銚子市中央町2-3
- ◎Tel：0479-22-1135
- ◎営業：9:00～17:00
- ◎定休：日・祝



注文受注の祝旗。美しい鶴や亀などの絵柄が晴れやか。



8代目・宮澤紀年さん。木綿の布に直接、色を載せていく。迷いのない筆こそ職人技だ。

漁師文化を継承する職人。鮮やかな染色で門出を祝う。



額賀屋染工場

漁師町・銚子ならではの工芸品といえるのが「大漁旗」だ。もともとは漁師が豊漁を祝って詠えた晴れ着「萬祝（まいわい）」から生まれたもので、江戸時代から続く銚子特有の染物。昔は市内には染物屋がたくさんあったというが、今では2軒のみ。その1軒が文化・文政年

間（1804～30年）創業の「額賀屋染工場」だ。8代目・宮澤紀年さんは19歳でこの仕事に就いた。「下書き程度は高校生の中から親父の手伝いをしていたよ」。当初は職人を雇っていたが、今は息子さんと二人。下書き・糊付け染めのすべての工程を手掛ける。

伝統の技で一枚一枚作られた、世界に一枚しかないの染物。「この歳で続けられることが嬉しいね。今日一日、精一杯仕事すれば、明日がある。それが幸せだね」。50余年、ひたすら前を見続けてきた職人道である。

シンプルではつきりとした色使いが印象深い大漁旗だが、萬祝から生まれた銚子の旗は、ボカシが入ったその装飾性が特徴。糊も米と塩と石灰を混ぜた独自のものを使う。「たまたま旅行先の東北の港で、自分が描いた大漁旗を見つけ、嬉しかったねえ」



全国で151人しか
いない専門職

ただ、導かれるように歩いてきた。さわやかなその笑顔に、そんな印象を受ける。吹く風に乗れ、舞い続けているような。

四元淳子。幼少のころから外国に憧れ、大学は神戸市外国語大学でスペイン語を専攻。卒業後、全日空のキャビンアテンダントに。そして、地元鹿兒島のTV局、骨髓移植推進財団を経て、いま彼女は全国に151人しかいない「認定遺伝カウンセラー」として、多忙な毎日を送る。

2013年5月に女優アンジェラ



Dr. Junko Yotsumoto

淳子

に多いのです。少しイメージが先行している感がありますね」と四元は語る。だからこそ、いま遺伝カウンセラーが果たす役割は大きい。

**しなやかに、
決断を強制しない**

周産期および遺伝性乳がん・卵巣がんを専門とする四元は、遺伝カウンセラーの仕事について、こう語る。

「遺伝や遺伝子について情報提供を行い、心理面や社会面から支え、患者さんがきちんと理解されたうえで、どのような選択をし、方針を決めていくのか

を、けつして強制したり誘導したりするのはではなく、自分自身で判断できるようにお手伝いする仕事です」

患者さんの言葉や感情に耳をそばだて、ときには寄り添いながらも、あくまでも客観的な立場から対応する。そんな「しなやかな能力」が求められるのだという。

まさに最先端の遺伝医療と患者さんをはじめ、一般の日常の人々をつなぐプロフェッショナルである。遺伝医療の先進国アメリカでは、現在約3000人の認定遺伝カウンセラーが存在する。その数、日本の20倍。1967年ごろから大学機関で遺伝カウンセラーの養成コースが始まったアメリカに比べ、日本で養成コースが始まったのは2003年のことである。

四元はその翌年の2004年にお茶の水女子大学に新設された遺伝カウンセリング専攻課程の1期生であり、国内の遺伝カウンセラーの先駆けとして10年のキャリアを持つ。

リーナ・ジョリーが遺伝子検査の結果、予防的乳房切除を受けたというニュースが大きく報道され、遺伝性乳がんや遺伝性のがんに関心を持たれた方も少なくないだろう。また、2013年4月からは母体血中の母子のDNAを利用して赤ちゃんの染色体の病気を調べる新しい「出生前検査」の臨床研究がスタートするなど、いま遺伝医療に大きな注目が集まっている。

遺伝子を調べればすべてがわかる。先端の科学を持つその可能性に、まるでそれが真実かのような雰囲気生まれつつある。

「残念ながら、遺伝子検査で確実に診断できる疾患や、体質などはまだまだ少なく、解明されていないことの方が非常に

People are led by DNA.

先端の遺伝医療と日常をつなぐ、
プロフェッショナル。

昭和大学病院 臨床遺伝医療センター
認定遺伝カウンセラー

四元

NIPT (新型出生前検査)

2013年4月から国内で実施され始めた。妊婦の血液から、胎児のダウン症などの遺伝性の染色体の病気が高い確率でわかる。この検査で陽性が出れば、さらに精度の高い羊水検査などを行う。従来の検査方法に比べて流産のリスクがないため、高齢出産のケースなどで普及してきた。反面、陽性が出た場合の妊婦や家族の決断や心のサポートが問題となっている。



カウンセリングの内容はさまざま。ときには2時間以上に及ぶことも。



神様が助けてくれた命だから、悔いのない人生を生きたい。

難病経験から 医療の世界へ

そもそも文系畑の四元が医療に興味を持ったのは、20代の頃に経験した病気のことが大きい。チャージ・スト劳斯症候群。120万人に1人が罹る難病といわれ、当時はすぐには診断もつかず、治療もなかなか見つからなかった。

「それまでは健康優良児そのもので、病気とは無縁の生活でした。いざ自分がなってみると、医師の側にも前例がなく、欲しい情報がなかなか手に入らない。自分がどうなってしまうのかわからない、死をも意識する、葛藤と不安の中で、『病気になる、患者になるというのはこういうことなんだ』と実感しました」

何とか診断がつき治療を受けられるようになった。だが、妊娠・出産することについては、誰もが否定的だった。「前例がない」。またしても現れた壁に四元は、自力で最新の情報に辿り着き、そのリスクの現状を把握し、出産を決めた。

そして、ちょうど出産を迎える頃、知人からお茶の水女子大学の遺伝カウンセリングコースの開講の話を聞いた。

「もう、『いましかない！』と思っちゃったんですね(笑)。これは巡り合わせだと。受けてみないと、どういうものかわかりませんから」

12月に出産、翌年の2月に大学院受験。そして見事に合格を果たす。

もうひとつ、巡り合わせといえるエピソードがある。大学院に通うように、

なったその年に、大学内に保育施設(いずみナーサリー)が新設され、息子・悠仁くんと一緒に研究室に通うことができたという。女性のワーク・ライフバランスを語るうえでも、四元の経験は貴重である。

遺伝子検査の メリットと現状

遺伝カウンセリングを希望する患者さんはさまざまである。乳がんや診断された人、治療をある程

度終えた人、周産期の人、遺伝子検査そのものの存在を知らない人、そしてその家族など、対象となる人や状況は多様だ。

遺伝子検査を受けるメリットは、その結果を知ることによって予防や治療計画が立てられることである。例えば、乳がんの場合、乳房を切除するのか温存するのか、どのような抗がん剤が効果的かなどを選択するうえで、検査の結果は非常に重要な判断材料となる。

一方で、検査を受けること、つまり、「知る」ことで生じる心理的・社会的問題も少なくない。

「自身に遺伝子変異があることを知って、母親を苦しめたりしないか、自分の子どもはどうなるのか、と心配される方もいらっしゃいます」

また、遺伝医療の認知が進むアメリカと違い、予防的な乳房切除なども「親からもらった大切な体だから」と躊躇する、日本独自の「ウエット」な思想傾向が見られるという。

「そうした日本独自の文化的および思想的な背景を受け止め、常に最新情報をアップデートしながら、確かな情報を提供していくのがプロとしての使命です」
新型出生前検査においては、特定の染色体の病気がわかった場合、患者さんとその家族は出産するか出産しないかといった究極の判断に迫られることになる。↑

いま生きることの大切さ

今後は、遺伝や遺伝医療、あるいは障がい者に対する社会の理解を深めていくとともに、安易な検査や判断への警鐘が必要だ。そのためにも遺伝カウンセラーの人材育成が不可欠である。

現在、四元はカウンセリング業務の傍ら、母校お茶の水女子大大学院で講師として後任の育成に力を注ぐ。

これから、その可能性がますます期待される遺伝医療。四元は、いまその先端医療のフィールドに立つ。仕事の一方で、一人の女性として、病氣、結婚、妊娠出産、育児を経験してきた。

「食欲に何か目標に向かって走ってきたというよりも、出会った方との縁から導かれるように進んできた感じです。自分が病氣を経験し、死を身近に味わったことで、そのとき生きることの大切さを知り、ただ実践してきた気がします」

いつも理解し協力してくれる家族の存在は何よりも大きい。大学院に一緒に通った悠仁くんも10歳。「最近、科学者になりたいって言うんですよ。でも、その前は電車の運転手と言っていましたね(笑)」
果たして、これも「遺伝」なのだろうか。

●Profile

四元 淳子 (よつもと じゅんこ)

鹿児島県出身。神戸市外国語大学を卒業後、全日空、地方テレビ局を経て、「認定遺伝カウンセラー」に。現在、昭和大学病院で周産期と遺伝性がんの遺伝カウンセラー、お茶の水女子大学大学院で講師を務め、臨床遺伝関連の研究にも取り組む。日本遺伝カウンセリング学会評議員、日本認定遺伝カウンセラー協会理事。



お茶の水女子大学大学院の遺伝カウンセリングコースで講師を務める。コース1期生として卒業し、今や第一線で活躍する四元は、学生から目標とされる存在。

『遺伝子がわかれば人生が変わる。』

四元淳子／著 (ポプラ社)



ダイエット検査、がん予防、出生前診断など、遺伝子検査のすべてをわかりやすくまとめた一冊。遺伝カウンセラー初の著書として、「NEWS ZERO」「AERA」などでも取り上げられた。



昭和大学ヒューマニズムコミュニケーション研究会「出生前診断の今とこれから」で、遺伝カウンセラーの立場から語る。



食堂スタッフ



「温かいものを食べさせてあげたい」
食堂事務室は学生の「ほっと」スポット

1年生575人分の毎食を用意する厨房では、現在21人のスタッフが3交代制で支える。「毎回、時間との戦い。だけど、温かいものを食べさせてあげたいから」と話すのは料理長の大森茂雄さん。大森さんはこの厨房に来て36年。中には親子二代にわたって大森さんの食事に世話になった寮生も。

献立は季節の食材や行事に合わせた料理を組み合わせる。栄養士の天野ひびみさんは「いまの子たちは旬の食材や行事をあまり知らないから、食育の面からも工夫しています」と話す。近年増えているのが、アレルギー体質の学生だ。入寮前に両親も含めて面談し、食べられる食材を入念に確認して代替メニューを用意している。

慌ただしい厨房だが、ちょうど、ひと段落つく16時ごろ、食堂事務室に学生がひょっこりと顔を出す。「ここは保健室みたいで、何だか話しやすいようで」と笑う天野さん。恋愛相談や成績のこと、ときには試験前にフツッパを掛けてあげたり。先生でもない、同級生でもない、斜めの関係が寮生たちに心地良いのだろう。



同室の学生さんにインタビュー

Q. 寮生活に不安はなかった?

最初はものすごく不安でした。みんなと仲良くできるのか。でも、いつも一緒にいるから自然と仲良くなれます。今では入寮前の不安が嘘みたい。毎日が本当に楽しい!

(医学部1年/賀嶋 希さん)

Q. 一人になりたいときはない?

もちろん、ありますよ(笑)。そんなときは「先に寝るね」と言ってベッドに行きます。周りも何も言いません。お互いでバランスを楽にしているのが、ここの生活の心地よさです。

(歯学部1年/横井菜帆さん)

Q. 印象的なエピソードは?

4月の誕生日にフロアのみんがサプライズでお祝いしてくれたことです。まだ入寮して間もない頃だったので、みんなが密かに計画していたことが嬉しくて。

(薬学部1年/鹿間沙生さん)

Q. 寮生活の良いところは?

入学してすぐに友達ができ、しかも学部を越えてたくさんできること。部屋やフロア、部活、授業など、いろんな場面で友達ができ、いろんな考えに触れることができます。

(保健医療学部看護学科1年/遠藤まなさん)

寮室には2段ベッドが2つ。お菓子を食べてながら、夜遅くまでお喋りしたり。こうした日常の共有からお互いの信頼が築かれる。「親に言いにくいことも話せますね(笑)」



放課後の過ごし方はさまざまですが、部活で汗を流す学生は多い。複数の部活を掛け持ちしている学生も少なくない。これも富士吉田ならではの。



学習室。試験前はお互いの得意科目を教え合ったりと4人で学ぶメリットは大きい。「目の前で友達が強くなるから、刺激になります」。



ラウンジにあるキッチンスペースは自由に利用できる。食べ盛りの年頃だけに、夜食を作って食べる学生も多いという。



各階にあるラウンジでは、テレビを観たり、喋ったり。同部屋以外のメンバーとの交流の場となっている。ワールドカップ開催時はかなりの熱気に包まれることも!

寮生の食事

栄養のバランスを考えた給食。

食事は朝・昼・晩の給食だ。栄養のバランスを考えた献立が用意されるので、食事が偏ってしまう心配はない。季節の食材を使った料理や、暦に合わせたイベント料理など、献立もバラエティ豊か。学生たちにも「美味しい!」と評判。



「今日のメニューはイイですよ〜。部屋のメンバーの他にも学部の友だちなど、そのときどきでいろんな人と食べますね。お昼はちょっと並ぶのが難点かな(笑)」



「チーム医療」の原動力になるはずだ。卒業生の多くが「富士吉田は原点」というが、それは、医療人として人間形成の基礎を寮生活で築いたからに違いない。学部を超えて、生涯の友を見つけた充実感も何ものにも代えられないだろう。この希有な経験こそ、将来の「チーム医療」の原動力になるはずだ。

「とにかく、ここは楽しそう!」。生き生きとした寮生たちの笑顔を見ると、素直にそんな感想が湧いてくる。あるOBはこう話す。「常に誰かと一緒にいる環境は、自分の考えに向き合い、それを他人に伝える訓練ができる貴重な場なのです。もちろん、自分と違う考えも認めなければならぬ。富士吉田は、そんなコミュニケーション能力を磨ける環境です。この経験があるからこそ、昭和大学の卒業生は他職種ともバランスよく接することができ、活躍できるのでは!」

コミュニケーションを磨き、チーム医療マインドを築く

寮の生活

いつも一緒だから、他人を思いやる心が育つ。

部屋は学部混合の4人部屋。学習室と寝室の2部屋を利用できる。各フロアにはラウンジやキッチンスペースが設けられ、同部屋のメンバーだけでなく、フロアの学生ともワイワイ。とにかくみんな仲が良く笑顔が印象的。ときどき、羽目をはずしすぎて、寮監さんに叱られることも。

寮監さん



母親代わりの寮監さん
温かいサポートが嬉しい!

寮生たちを常に見守り、支えてくれるのが、寮監さんだ。それぞれの寮に1名が常駐し、病気や怪我をしたときのケアや、生活面における相談に対応する。今年、寮監8年目になる館山洋子さんは、毎年、入寮前に寮生全員のファイルに目を通す。「顔と名前が一致するように覚えるんです。最初はみんな不安ですから、名前を呼んで声を掛けてあげたいですね」。ときにはシャツのボタンを縫ってあげたり、郵便や宅急便の出し方で教えてあげたり!。まさに母親代わり。

そんな寮監さんのやさしさに支えられながら、ひと月もすれば、みんな楽しみ方を覚えて、助け合っていていくという。「退寮のときは何年もいたような自信に満ちた顔になって。頼もさとともに、無事に送り出すことができた充実感があります」。

寮生活を楽しむポイントは、「ひとりで抱え込まないこと」。「何でもいいので、いつでも相談してくださいね」

何やらコッは楽しそう!
寮生活 @富士吉田キャンパス
寮生活が育む、医療人としてのこころ





シンプルに夏野菜を使った“ちょこっとレシピ”



1人分エネルギー 202kcal

おすすめ MENU
ゴーヤチャンプルー

<材料> (2人分)
 ◎ゴーヤ(苦瓜):1/2本
 ◎木綿豆腐:1/2丁 ◎豚薄切り肉:50g
 ◎卵:1個 ◎鰹節:適量
 ◎塩:小さじ1/3 ◎醤油:小さじ1/2強
 ◎サラダ油:大さじ1/2
 ◎ごま油:大さじ1/2

<作り方>
 1. 木綿豆腐はペーパータオルで包み、電子レンジに1分程度かけて、水切りをする。
 2. ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで白い綿をかき取る。5mm幅程度に切る。
 3. 豚肉は2~3mm幅に切る。卵を溶く。
 4. フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったらゴーヤを加えて炒め、木綿豆腐を手でくずしながら加える。
 5. 強火にして豆腐に焼き色を付けるように1~2分炒める。
 6. 塩、醤油で味を付け、溶き卵を回し入れ、ごま油を加えて軽く混ぜる。お皿に盛り、鰹節をふりかける。

成分data (1人分)

たんぱく質	13.8g
脂質	14.3g
炭水化物	4.8g
食塩	1.3g

- ポイント
- ◎苦味の強い種と綿の部分はくり抜きます。
 - ◎下ごしらえとして、軽く塩もみをするか熱湯をかける、またはさっと湯通しすると苦味が取れます。

夏の夏野菜の効用



昭和大学病院 栄養科 科長補佐 菅野丈夫

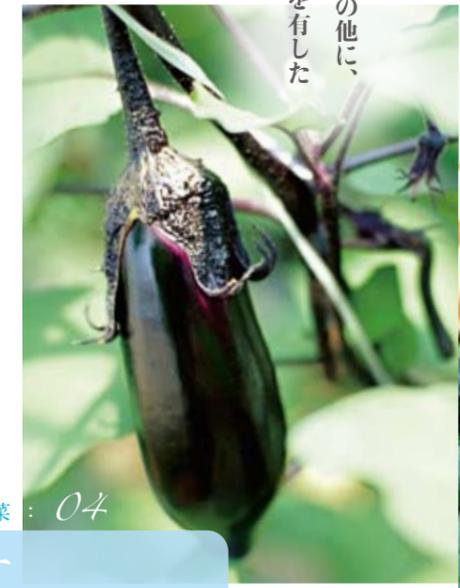
夏野菜: 01

トマト
Tomato

トマトの赤い色はリコピンという成分で、リコピンには有害な活性酸素を抑える強い抗酸化作用があります。ガンや動脈硬化を予防する効果が高いことがわかっています。ビタミンC、A、B6、カリウムなども含まれています。



今は一年中手に入る夏野菜ですが、夏に出回るもののほうが値段が安く、品質もよく、栄養価が高いことが知られています。野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維の他に、食品の第三次機能(薬のような機能)を有した成分が含まれており、近年注目されています。それぞれの野菜に独自の成分が含まれるため、ひとつのものに偏ることなく、旬の野菜を中心に満遍なく摂るよう心がけましょう。



夏野菜: 04

なす
Eggplant

ナスの皮の紫色はナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種です。ナスニンは活性酸素の働きを抑制するため、ガンの予防や動脈硬化、高血圧の予防効果があると言われています。

夏野菜: 03

ゴーヤ
Goya

ビタミンC、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどが豊富に含まれています。ゴーヤの苦味成分は胃酸の分泌を促して食欲を増進させる効果もあるため、夏バテ解消にはうってつけの野菜と言えます。

夏野菜: 02

きゅうり
Cucumber

キュウリの「青臭さ」にはピラジンという成分が含まれています。ピラジンは血が固まるのを防ぐ成分で、脳梗塞や心筋梗塞の予防が期待されます。またキュウリの両端の苦味には、クルビタシンという成分が含まれています。中でもクルビタシンCは強い抗酸化作用を有しているため、ガンの予防等が期待されます。



1人分エネルギー 149kcal

おすすめ MENU
夏野菜とタコのレモンマリネ

<材料> (2人分)
 ◎トマト:2個
 ◎ゆでだこ:1/2丁
 ◎キュウリ:1/2本
 ◎A(オリーブ油:大さじ1と1/2、砂糖:小さじ1、レモン汁:大さじ1、塩:小さじ1/5)

<作り方>
 1. タコはそぎ切りにする。トマトは横半分に切り、8等分のくし形に切る。キュウリは小さく乱切りにする。
 2. レモンの汁をしぼり、Aをボウルに合わせる。
 3. 2を1に合わせて和える。

成分data (1人分)

たんぱく質	8.6g
脂質	9.4g
炭水化物	7.8g
食塩	0.7g

- ポイント
- ◎トマトのうまみ成分、グルタミン酸は果肉より種の周りのゼリー状の部分に多く含まれています。サラダはもちろん、ソース作りの際もそのまま利用しましょう。



歯だけじゃない!

全身を蝕む 歯周病

油断は禁物!! 予防の前に知っておきたい全身へのリスク。

テレビCMで盛んに叫ばれる「歯周病予防」でも、「どこか人ごとだと思っていないですか?」40歳代以上のおよそ8割が歯周病と言われる今日、もはや人ごとではありません。さらに歯周病は、放置すると全身の病気にも影響を及ぼす可能性があります。そのリスクを知り、正しい知識とケアを身に付けましょう。

監修



昭和大学 歯学部
歯周病学講座 教授

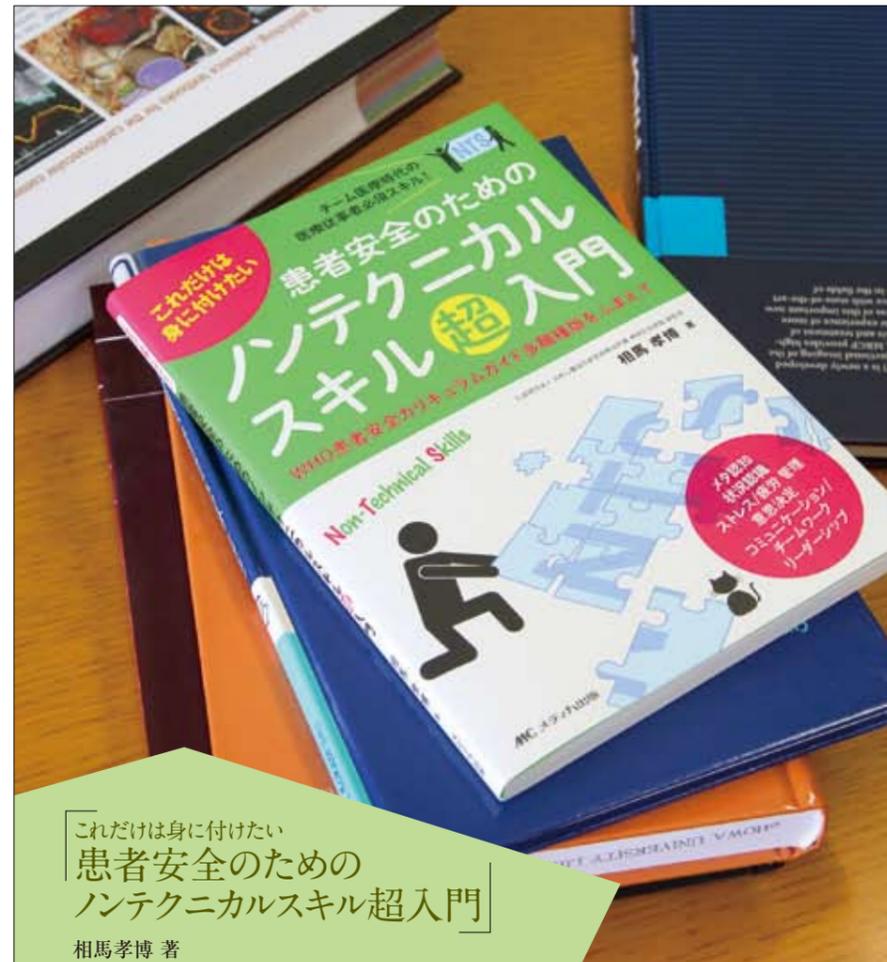
山本 松男

歯周病と体の病気の関係

いまや40歳代以上のおよそ8割がかかっているとされる歯周病(初期段階も含めて)。近年、歯周病がさまざまな病気とも関わりがあることが明らかになってきている。

そもそも口の中には700種類を超える細菌が棲みついている。これらは常在菌と呼ばれ、唾液などを栄養分としてお互いの数や病原性を調整しながら口の中で暮らしている。もちろん健康な口の中の状態であれば問題はない。ところが歯周病は、この常在菌のバランスが崩れ、悪さをしている状態。歯茎やのどから細菌が体内に入り込むことで全身のさまざまな病気に影響を及ぼすことがわかってきている(図1)。

全身の病気との関連性について最も研究が進んでいるのが「糖尿病」だ。糖尿病はインスリンの働きが低下し、血管がもろくなったり傷が治りにくくなったりするのが特徴。そのため、歯科治療に



これだけは身に付けたい
患者安全のための
ノンテクニカルスキル超入門

相馬孝博 著
(公益財団法人日本心臓血管研究振興会附属 榊原記念病院 副院長)
MCメディア出版/2014年2月

他者と好ましい人間関係をつくり、その人の人生に意味ある貢献をすることが人生の目的の一つであり、医療者はもちろんのこと社会人の多くが他者の役に立ちたいという気持ちをもっていると思います。そのためには人との信頼関係を築くことが重要ですが、人の数だけ異なる考え方が存在し、些細なことで対立することも経験します。

特定の業務を成し遂げる技能が「テクニカルスキル」とすれば、それを実施する上で好ましい人間関係を築くコミュニケーション技能、つまりテクニカルスキルに直結する立居振る舞いを「ノンテクニカルスキル」と呼びます。これは個人の性格にも左右されますが、コミュニケーション能力が高く、情報発信と受信を上手くできることであり、人が学ぶことによって発達し、改善できるものであると本書は述べています。

昭和大学の目指す「チーム医療」は国内

外で高く評価され、患者安全を維持する上で極めて重要なアイテムであります。テクニカルスキルは普段の診療において患者さんの状態把握や治療方針の決定に深く関与する一方、ノンテクニカルスキルは円滑なチーム医療を支えるために欠かすことのできない技能です。優れた医療従事者は専門技能(テクニカルスキル)とコミュニケーション技能(ノンテクニカルスキル)の両者が優れていることを求められますが、ノンテクニカルスキルを発揮するためには、あるレベル以上のテクニカルスキルを持ち合わせることも重要です。共通の目標を定め、これを達成するための相互理解が進めばチームはひとつにまとまります。

本書はこのノンテクニカルスキルに着目し、平易な言葉でわかりやすく解説することで、医療初心者だけでなく一般の方々にも理解しやすい本となっています。寝転がりながらでも読みやすく、ぜひ一読いただきたいと思います。

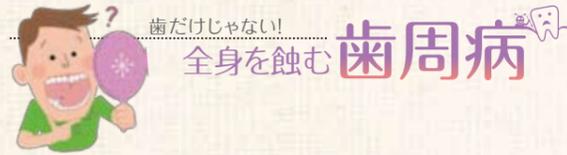
私のオススメ

人間関係のつくり方

コミュニケーションの4つの要素とは。
チームワークで成果を上げる、良いチームとは。
リーダーシップのとり方は。

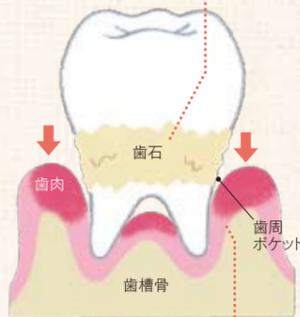
昭和大学病院 呼吸器外科
門倉光隆





《歯周病》

歯石は歯垢(プラーク)が石灰化したもの。歯石に細菌が潜り込みなかなか取れない。



歯を支える歯槽骨が溶けて歯がぐらぐらする。

早産、低体重児出産のリスクも

歯周病が妊婦に与える影響についても国内外で研究が進んでいる。歯周病による炎症性物質が、分娩に作用する物質と同一であるため、歯周病にかかった妊婦の場合、早期に陣痛を引き起こしやすく、早産や低体重児出産のリスクが高いと考えられている。

その他にも脳血管疾患や心臓疾患、腎炎、関節炎、誤嚥性肺炎などのリスクを高めることがわかってきている。

歯周病は、単なる「口の中のトラブル」では済まされないのだ。

自覚症状がないから怖い!

ここで歯周病について知っておこう。歯周病は細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患。歯と歯肉の境目

(歯肉溝)のケアが行き届かないと、ここに多くの細菌が停滞し歯垢(プラーク)をつくる。これが歯の表面ではう蝕(虫歯)、歯茎では炎症を帯びて赤くなったり、腫れたりといった歯周病を進める原因となる(図3)。

しかし、歯茎に多少の炎症があっても強い痛みがなく、自覚症状が少ないのが歯周病が放置されてしまう要因。進行すると歯周ポケットと呼ばれる歯と歯肉の溝が深くなり、歯を支える土台(歯槽骨)が溶けて歯がぐらぐらするようになり、ついには抜歯しなくてはならない事態に。一般的に健康な歯茎の歯周ポケットは1~2mm、4mmを超えると治療の対象になる。

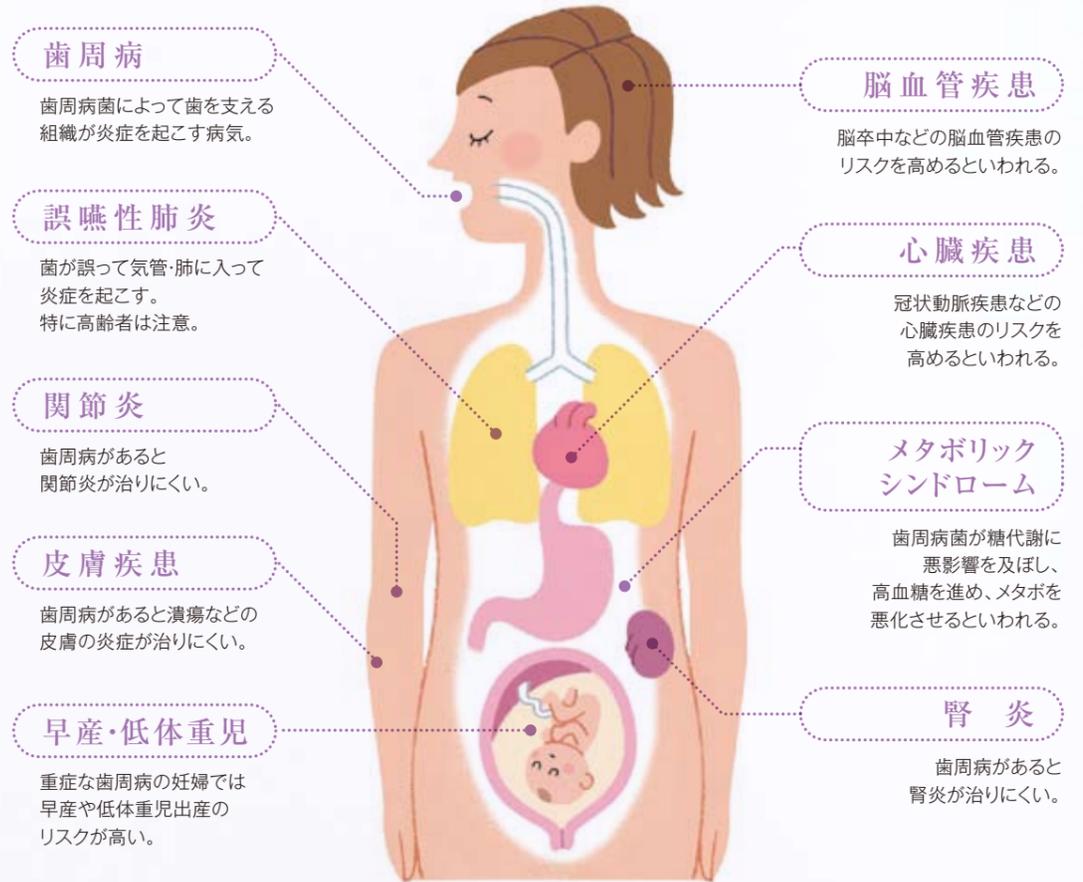
痛みが頻繁に出てくるのはすでに末期症状だが、次ページのチェック項目は歯周病のサイン。思い当たることがあれば、歯科医師に診てもらったことをお勧めする。

歯垢は取り除かなければ硬くなり、歯石に変化して歯の表面に強固に付着する。こうなると歯磨きだけでは取り除くことができず、歯科医院で除去してもらわなければならない。

「インプラントも油断は禁物です。一生ものと誤解されがちですが、インプラントもケアを怠ると、歯石が付着し、インプラントを支える歯茎の炎症が起きます」(山本)。

◆《図1》歯周病との関係が研究されている疾患◆

歯周病菌が歯肉の中から血液に流れたり、のどから体内に入り込むことで、全身に運ばれて、疾患に及びます。



■《図3》歯周病の進むプロセス



進行した歯周炎

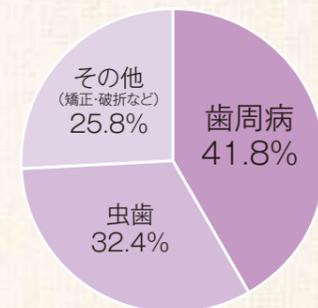
歯肉がさらに炎症して後退し、歯が長く露出する。歯がぐらぐらになり、噛み合わせも悪くなる。

歯肉炎

歯肉が腫れ、ブラッシングで出血したりする。

歯石が溜り始めた歯

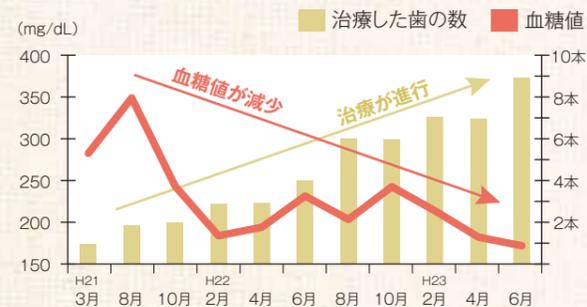
■ 歯を失う原因一位は歯周病!



(財)2010推進財団「永久歯の抜歯原因調査」より

■《図2》歯周病の治療と糖尿病

歯周病の治療本数が増えると、血糖値が下がってくる傾向がある。また同様にHbA1c値も改善されるデータもある。

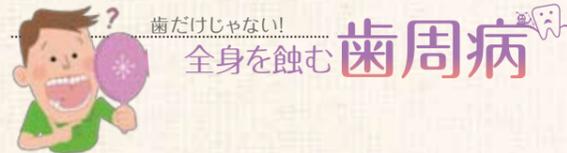


昭和大学歯科病院の症例より ※すべての患者さんにあてはまるとはいえません。

おいては抜歯などの傷が治りにくいといった弊害が起こる場合がある。また、腎症、網膜症、神経障害、脳血管障害、動脈硬化症といった合併症も起こりやすく、最近では歯周病も合併症のひとつと認められている。

「特に歯周病の場合、歯茎の炎症により『炎症性因子(TNF-α)が血中に放出されるため、インスリン作用がブロックされると推測されています」(昭和大学歯学部 山本松男教授)

実際、昭和大学歯科病院においても糖尿病の患者さんは歯周病が治りにくい傾向が見られている。一方で、歯科治療の進行に伴い糖尿病の改善が観察されたケースも得られている。(図2)



歯だけじゃない! 全身を蝕む歯周病

定期的な歯科医院で、機械を使って歯の表面や根の表面の歯垢や歯石を除去してもらうことも予防策となる。歯の表面のざらつきや、歯石、微生物の毒素で汚れた表層をきれいに除去してもらうことで口の中の健康状態を保つことができる。あわせて、正しく歯が磨けていない場合は、磨き方の指導や適切な歯ブラシのアドバイスを受けることも、予防のために大切である。

また、歯周病の基本治療では、噛み合わせの調整も行われる。歯周病の進行に伴い歯がぐらぐらしてくるが、そのような状態で噛むとさらに負担が増すため、歯を削るなどして咬み合わせの調整を行う。それでも噛みづらい場合は歯科用の接着剤で隣の歯と接着し、ぐらつきを抑える。

基本治療で歯周ポケットの深さが改善されない場合は、外科手術でポケットの深さを減少させるケースもある。そうならないためにも、日ごろからのセルフケアが何より重要だ。

「つい放置されやすい歯周病ですが、全身の病気のさまざまな関連性がわかってきています。単に口の中のことと軽視せず、正しい知識とケアで全身を守る意識を持つてほしい」(山本)

Check!
歯周病のサイン!
見逃さないで!

- 歯肉が赤くなって、腫れてきた
- 歯が長くなったように見える
- 歯磨きのときに出血しやすい
- 歯と歯の間に隙間ができて食べ物が挟まりやすい
- 歯を触るとぐらぐらする
- 口臭がある

まずは自分でプラークコントロール

歯周病は、原因となる歯垢の除去(プラークコントロール)を行うことで十分に予防できる病気である。そこで重要になるのが毎日のブラッシングだ。正しいブラッシングで、歯垢を溜めないようにすることが大切である。

ポイントは、ブラシの毛先を磨きたい場所に当てること。これができるのであれば、自分では磨いていないつもりでも、なかなかプラークを除去できない。力を入れて強く磨く癖の人も要注意。ゴシゴシとしっかり磨いているつもりでも、肝心のブラシの毛先はつぶれてしまつて、磨きたい場所に届いていない場合がほとんど。まずは適度な力で、磨きたい場所に毛先が当たっているか、鏡で確認しながら行うと良いだろう。ブラシの大きさや固さなどは、自分が正しく磨けるものを基準に選ぶと良い。

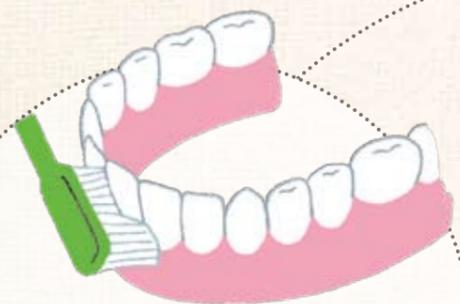
また、歯ブラシだけではどうしても歯と歯の間に入った汚れまで落とすことは難しい。歯間ブラシやフロスを上手に使うことで、細かい部分まできれいに汚れを落とすことが、歯周病予防の第一歩だ。

歯科医院で歯石の除去を

定期的な歯科医院で、機械を使って歯の表面や根の表面の歯垢や歯石を除去してもらうことも予防策となる。歯の表面のざらつきや、歯石、微生物の毒素で汚れた表層をきれいに除去してもらうことで口の中の健康状態を保つことができる。あわせて、正しく歯が磨けていない場合は、磨き方の指導や適切な歯ブラシのアドバイスを受けることも、予防のために大切である。

ブラッシングのコツ

正しく磨いて、
しっかり予防しよう!

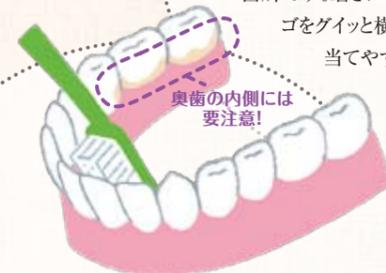


歯と歯茎の間に毛先が届くように

歯垢は歯茎のすぐ上に溜まりやすいので、歯だけ一生懸命磨いても駄目。歯と歯茎の間をしっかりと磨きましょう。

磨き残しの多い奥歯の内側に要注意!

歯の表面だけを磨いただけで「磨いたつもり」になりがちな奥歯。特に奥歯の内側、一番奥の歯の後ろは磨き残しの多い箇所です。磨きにくい上の奥歯は、下アゴをグイッと横にずらすと、ブラシが当てやすく磨きやすくなります。



奥歯の内側には要注意!

上下の前歯は裏側をていねいに

無意識にブラッシングをしていると、前歯の裏は意外と忘れがちになります。また、ブラシに力も入れにくいので、歯周病が起こりやすい箇所です。歯の根元から1本1本、汚れを掻き出すようにブラッシングしましょう。

歯間ブラシやフロスで仕上げ

歯と歯の間に入った細かい汚れは、歯ブラシだけでは難しいもの。歯間ブラシやフロスも習慣にして、ブラシが行き届かない細かい部分までキレイにしましょう。フロスよりも歯間ブラシが導入しやすいですが、奥歯は少々難しい。フロスの場合、糸を歯に巻き付けるような感覚で使うのがポイント。



歯ブラシの大きさ・固さは?

●使いやすいタイプを探す

口の中の形状は人それぞれ。使いやすいタイプを探すことが第一です。基本はコンパクトな歯ブラシで正確に磨くことですが、上手にブラッシングできない人には、大きめでぎゅぎゅ植毛してある歯ブラシをお勧めします。これなら磨き残しを防げます。コンパクトヘッドが主流になっているのは日本だけの傾向です。



●1か月に1本を目安に交換を!

毛先の開いた歯ブラシでは、歯と歯の間などを毛先が捉えることができず、汚れが落ちません。早めの交換で効率的に磨きましょう。

●電動歯ブラシは効果的?



もちろん手で磨くよりも効率的ですが、ブラシの当て方が間違っていたり、正しい磨き方でなければ、汚れは落とせません。電動歯ブラシには、いろいろなタイプがあります。歯科医や歯科衛生士にアドバイスをもらうのも選択肢のひとつでしょう。

歯磨き粉はフッ素入りがお勧め



歯茎が下がって露出した象牙質は、しみたり、虫歯になりやすいため、フッ素入りの歯磨き粉がお勧めです。

磨くタイミングは?



食後は虫歯になりやすい状態が20分以上も続きます。食べたらずくに磨く習慣をつけましょう。また、睡眠中は唾液の分泌が少なくなり、自浄作用が低下するため細菌が繁殖しやすい状態になります。特に就寝前の歯磨きはていねいに行いましょう。不十分だと、就寝中に細菌が増殖し、起床時の細菌数が夕食後の約30倍にもなることがわかっています。

「ほんもの」と「手作り」に、こだわる。

旗の台 『欧風菓子 マロニエ洋菓子店』



「キャンパス」と称するショーケースには、表情豊かな創作ケーキが数多く並ぶ。

「必ず記憶に残る年だから」と、店主の大野武さんがこだわって昭和39年に開店した「欧風菓子 マロニエ洋菓子店」。それから50年、ずっと愛されてきた「昔ながら」の外観・内装は、開店当時ある勉強会で知り合った建築家の友人と「協力し合い」考えたそう。思ったより安く済んだので、天井のデザインは楽しんで変わった雰囲気仕上げた。「いまだきの人に珍しがられるんですよ」、80歳とは思えないほどの笑顔で屈託なく語る。「お店は『じぶんの意志』を表現する場所。お菓子が並べられるショーケースはキャンパスで、それを引き立たせるのはインテリアやお店の名前。すべてのバランスが取れていないとお店を表現できません。そして個人的でないね」。ケーキ・お菓子だけではなく全体でひとつ、その信念はずっと揺るいでいない。

オリジナリティ溢れる一面は商品名にも。戦争中だった少年時代、週1回講堂でレコードが聴ける「音楽演奏会」が最高の時間だったそう。その後、悩み多き年ごろになると教室を抜け出し、近くの小田原城へ。まだ天守閣は再建されてなかったころだが、そばにある女学校の音楽室から、ピアノの演奏が流れてきた。鬱々としていた耳に届き「涙が出てきた」。そんな経験から、クラシック音楽の大ファンに。看板商品で大人気の「くるみ第三楽章」「ショコラ第九」というネーミングは、まさにクラシック音楽をこよなく愛する証しと言える。

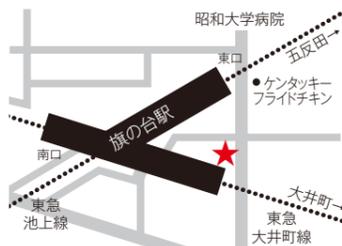
そして、昭和大学との関係も深い。丁寧な仕事ぶりを知る先生たちが「患者さんや学生さんによく薦めてくれます」と目を細める。加えて「患者さんはプリンを食べたがるので、作らないわけにはいかない」。温かな心遣いも自然に伝わっているのだろう。また、学生には「ほんものを知っておいてほしい、将来医療に関わるのだから」と、鮮度がとても大切という意識づけに予約注文を促すほど。

「生クリームは動物性しか使いません」という本物志向派、そして「手作りをどこまで全うできるかチャレンジなんです。お母さんが作ってくれる手料理のように」と、まさに職人の中の職人。自ら生み出す洋菓子と同じく「味のある」おやじさんがここにいる。



「じぶんの意志」を心に、東京オリンピックピックから半世紀。日々豊かな美味しさを。

看板商品「くるみ第三楽章」。香ばしく焼いたくるみの上に、甘さ控えめの琥珀色のヌガーを注ぐ。サクサクのクッキー生地が絶妙。



●Data
欧風菓子
マロニエ洋菓子店

品川区旗の台3-13-5
TEL:03-3782-6273

◎交通/東急池上線・大井町線「旗の台」駅東口から1分
◎営業/10:00~21:00
◎定休日/火(祝日の場合、翌日休み)



編集後記

「EDUCE Vol.10」いかがでしたか？ 今回もたくさんのステキな方々にお会いすることができました。遺伝カウンセラー、さくらプリンセスとして活躍する女性。伝統を守り続ける銚子の職人さん、洋菓子店のご主人。皆さんに共通するのは“ぶれない”自分を持っていることです。他人の視線や評価に一喜一憂してしまう私にとって、目標に向かって力強く今を生きる姿はとても輝いて見えました。

“ぶれない”とは、自分の「軸」を持っているということです。信念といってもいいかもしれません。では、どうすれば自分の「軸」を持つことができるのでしょうか？ とても難しいことかもしれませんが、自分の人生に向き合って自分の役割や存在意義を見つけ出すことが、自分の「軸」をもつ唯一の方法ではないかと思います。

「人生の価値は自分で自分をどれほど信じたかで決まる」とある本に書いてありました。ぶれない自分になれるよう、選んだ道を強い信念をもって生きていきたいと思います。 (吉岡)

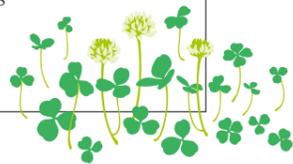
本誌に関するご意見・ご感想を
下記アドレスへお寄せください。

educe@ofc.showa-u.ac.jp

EDUCE —エデュース—
第10号 2014年7月

◎発行/昭和大学
〒142-8555 東京都品川区旗の台1-5-8
TEL:03(3784)8000(大代表)

◎編集・制作/(株)教育広報社



“まごころ”あふれる
医療人を育てる
昭和大学

“まごころ”をこめて

昭和大学は「至誠一貫」を建学の精神として、
1928年に創立されました。
現在、4学部を擁する医系総合大学として、
優れた人材を社会に送り出しています。

