



留学生
滞在記

My Life in Tokushima

徳島大学での思い出

大学院栄養生命科学教育部 博士後期課程 3年

YILIMULATI YIMAMU (イリムラティ イمام) [中国]

私は以前、新疆ウイグル自治区医科大学で臨床医学を、神戸医療福祉大学で経営や福祉を学びました。そして、2015年4月に徳島大学大学院栄養生命科学教育部臨床食管理学分野の博士前期課

程に入学しました。徳島大学の栄養学を選んだのは、治療、健康、食が人のライフスタイルに大切だと思ったからです。中国の病院で実習をしているとき、寝たきりであっても介護訪問でケアできる患者が入院していることに気づきました。専門性が低く不十分な福祉サービスが、医療全体に負担をかけることは大きな社会問題です。それで、私は日本に留学し福祉について学ぶことにしました。神戸医療福祉大学では、専門知識を得るとともに人々が病気になる前の予防が大事であると考え、食、栄養に興味を持つようになりました。現在、徳島大学で食事と心血管疾患の関係について研究しています。今まで基礎研究に触れたことがなかったのですが、どこから、どうやって研究をしていけばいいのかわからず、大変でした。研究室の先生方、先輩や後輩のおかげで、問題を乗り越えることができました。2017年3月、博士前期課程を無事に修了し、4月から同じ分野の博士後期課程に進みました。研究が深くなればなるほど、考えることも苦勞も多くなりますが、得るものも増えていきます。研究室では研究や異文化について話し合い、意見交換し、とても充実した毎日を送っています。文化

や考え方の違いで納得できないこともありますが、相手の意見が尊重できるようにになりました。「郷に入りては郷に従え」ということわざの本当の意味が分かるようになり、また、国際センターで毎年行われている「留学生の卒業・修了を祝う会」や「多文化体験交流会」にも参加し、日本人だけでなく他の国から来た留学生とも交流ができて、そこからもいろいろなお話が学べました。徳島大学に入学してから、あっという間に5年がたちました。たくさんの苦勞したこと、喜んだことを思い出します。指導してくださる先生方をはじめ、私の周りの皆さんに暖かく支えられ、充実した研究を行い、同時にいろいろな日本の文化を学ぶことができています。そして、徳島大学での研究を通して、疾患の予防や治療において、栄養学のできるものがたくさんあると確信しました。日本に来て、私の世界観は大きく広がりました。研究者としての成長を日々実感しています。将来はウイグルに戻り、母国の社会医療の発展に貢献したいと思っています。数年後の自分の姿をイメージしながら、残りの留学生活で「今できること」に少しでも多くチャレンジしたいと思っています。



臨床食管理学分野のみんなと花見(筆者:後列左から5人目)



臨床食管理学分野増田研究チームのレクリエーションで(筆者:右端)



研究に取り組んでいる私



カウンセリングとは

カウンセリングという言葉は聞く、どのようなことがイメージされるでしょうか。精神的な悩みを抱えた人が行く場所、カウンセラーという人がいて話を聞いてくれるなど様々なイメージがあるかもしれません。カウンセリングには様々な流派があり、それぞれ背景となる理論が異なるため、流派により問題の捉え方も異なりますが、心への共通したアプローチもあります。その一つは、心を見つめるという作業です。

心を見つめるというと抽象的なイメージを持たれるかもしれませんが、カウンセリングではより具体的な取り組みをします。例えば、すぐに落ち込んでしまうというこ

心を見つめる

キャンパスライフ健康支援センター 総合相談部門

中村 有吾 (なかむら ゆうご)

とで悩んでいるのであれば、どのような状況で落ち込みが生じ、その状況をどのようにとらえ、どのような感情が生じ、行動をしたのか、その状況のことを丁寧に振り返っていきます。それは、映像をスローモーションで再生しながら細かく観察しているかのようなもので、少し手間のかかる作業でもあります。

心を見つめる意義

では、なぜ、このような手間のかかる作業をわざわざするのでしょうか。それは人間の意志決定の癖に関係しています。通常、我々は将来に大きな影響を及ぼすような重大な物事に対しては時間をかけて慎重に判断を下しますが、それ以外の意志決定は自動的にこなしていることが大半です。刻一刻と変化する環境に適応していくために、すべての行動の選択に時間をかけてしまうのは適応的ではありませんし、脳に大きな負担をかけてしまいます。このように多くの自動的に行なわれている意志決定の過程をいつもより、細かく振り返り、検討を積み重ねていくことにより、普段見えにくかった自分自身の考え方や行動の傾向といった自分の癖に対して気づき

を得やすくなります。自分の癖に気づくことが出来るようになってくると、現実の場面でも、また、いつもの自分の悪い癖が出てくる。別のことをしよう」と、自分の癖に巻き込まれずにいつもとは異なる行動を選択しやすくなります。例えば、ダイエットしている人がスーパのお菓子コーナーでいつも今日くらいは買って大丈夫」と一瞬心がつぶやいてくる癖を持っていることを自覚できるようにになると、このつぶやきに気づきやすくなり、今日はその手乗りにならないぞ」と心に決め、お菓子コーナーを立ち去ることもできるようになります。

距離を持って自分をみつめる

このような距離を持って自分の心をとらえる取り組みは、友達、家族、教員などに出来事の話をしたり、日記を書いたりするといったことでも可能です。周囲には話しにくい、自分一人では頭がこんがらがって整理ができない、専門的に見て欲しいという場合には、カウンセリングを利用するのも一つの方法です。是非利用してみてください。

読者の言葉

先日、日経新聞に地域貢献、企業連携の大学ランキングが載っていました。徳島大学はその中でも第3位と輝かしい順位でいた。地域とのつながりを大切にしている徳島大学だと改めて感じました。

愛読いただきましてありがとうございます。大学の地域社会への貢献を探る調査として、全国755の国公私立大学を対象に、自治体や企業との連携などの38項目の質問への回答を点数化した総合ランキングを日本経済新聞社が11月に発表し、徳島大学が3位となり、大学の理念と活動が高く評価されました。徳島大学の広報誌として、「とくとくtalk」では引き続き、「社会貢献や産学連携などの大学の取り組み」や「学生の活動状況(就職・進学や海外留学)」など、様々な最新の情報を掲載したいと考えております。また、「読者の皆さま」よりお寄せいただきましたご意見、ご感想やご希望も紙面へ反映させたいと思っておりますので、今後ともどうぞよろしくお願ひ申し上げます。