

福井大学生のための

ふくだいプレス

2011
January
第4号



【特集】

ココロとカラダ、 元気ですか？

【がんばる学生を紹介 FACE】

- ・医学部生の専門知識を防災活動に
- ・留学生が小学生と交流

【がんばれ、就活!!】

「面接試験」に挑む！



福井大学
卒業記念前夜祭
3月22日(火)
開催決定!!

『今、心がけてほしいことがある』

夢に向かって、
一生懸命学んでいる皆さんに、
ココロとカラダを大切にしながら、
現在、そして未来を
歩んでいってほしい。
だから、

ココロとカラダ、 元気ですか？

～ 充実した大学生活のために～

その1 ココロの話

揺れるココロの
ブレない話。

『心の健康が大切』。誰もが思うことですが、そもそも心が病気になるというのはどういう状態なのでしょう。か。「誰も心を見たことはありませんから、難しい話ですね。一つの判断としては、ドクターが診断して薬を出すレベル、これが病気が



お話
保健管理センター
細田 憲一 先生

CONTENTS

特集

ココロとカラダ、 元気ですか？	2
和而不同 学長メッセージ	7
がんばる学生を紹介 FACE	8
FULL SHOT 研究者紹介	10
がんばれ、就活!	12
Futurist～未来人～	13
Fu's Report	14
豆知識	16

表紙解説



今回、ふくだいプレス表紙に学生が初登場しました。彼らは医学部で学んだ専門知識を防災活動に役立てる『機能別消防団員制度(大学生防災サポーター)』に参加しています。持っている写真は、2010年10月17日に行われた永平寺町総合防災訓練に参加した際のもので、本学の団員には大規模災害時の避難所等での応急処置活動が期待されています。

左から

- 上村和清さん(医学部医学科1年)
- 額見紘子さん(医学部看護学科1年)
- 家倉美里さん(医学部看護学科1年)
- 西川翔さん(医学部医学科1年)

詳しくは → [がんばる学生を紹介「FACE」 P.8へ](#)

です。一方で意欲にあふれ、適度に感情コントロールができる状態は健康だと思えます。そう考えると、大半の人がその中間のグレーゾーンでしょうね。しかも、朝と夕方でも変化します。心はいつも揺れている状態なのです」と保健管理センターの細田先生は言います。そんな、変わりやすい心。一体、心の正体は何なのでしょう。か。「イメージしやすいのでピラミッドモデルで説明しますね（図1参照）。底辺部には、起床や食事、運動といった『生物学的環境』が存在します。心の健康とはすなわち脳の健康とも言えます。朝は九時までに起きること、朝食をきちんと摂ること、適度な運動をすることなどの健全な生活環境がまず必要です」。

『やる気を出さねば』だけでは
しぼんでいくココロ。

先生のお話から、掴みどころのない心が、少し見えてきたように思います。「その上の階層には、『心理・社会的環境』が三層構造で存在します。最初の『安心・安全感』は、自分と他者との関係において、安心かつ安全を感じられるかどうかです。虐待やいじめがあると、安心感や安全感は阻害されることは想像できますよね」。はい、よく分かります。そんな環境では、心の健康は危うくなりますね。

「その次が、家族やサークルの一員となれているかどうかです。そして、互いが尊重しあえる人間関係があるか、と続きます。つまり、心はこれらの構造が満たされて、初めて健康な状態になるのです。ですから、『やる気を出さねば』と念じてもピラミッドの形が崩れていては意味がありません。心は結果としての姿ではないことを知ってほしいですね」。

セルフチェックは 自分を 知る鏡。

では、自分の心理状態を自分で理解することは可能なのでしょうか。「心の問題は、早めに自分で気づくことが大切です。セルフチェックを作ってみました」



【図1 A.H.マズローのピラミッド・モデル】

図のように、あくまでも健康なココロは健全な下部構造の上に成り立つもので、ココロだけを健康にするのはそもそも無理なことなのです。

【表1 ココロ・セルフチェックリスト】

Yes	No	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	①就寝時間が楽しみか(苦痛でないこと)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	②ほぼ定刻の自律起床が可能で、その時の目覚めはハッキリしているか
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	③慢性的な身体のだるさはないか
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	④食べ物を味わって食べられるか
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	⑤ささやかでも趣味を楽しむことができるか
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	⑥漫画・小説・テレビ番組を楽しむことができるか
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	⑦新聞記事を難なく読めるか
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	⑧考えがまとまるか
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	⑨決断が容易か、実行が容易か
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	⑩根気強さ・耐久性がある程度あるか

チェックリストは、健康な状態の自分と比較してみてください。個人差もありますので、あくまでも自己対比で判断してください。

で、ぜひ試してみてください(表1)。「NO」がいくつあったらダメという訳ではありません。一つでも重篤なことも考えられます。結果が少しでも気になるようなら、自分でピラミッドモデルを点検し、しばらく工夫してみてください。うまくいかないようなら、保健管理センターなどに相談してください。かなり勇気がいることだとは思いますが、相談に来た学生の四割は自分の意思に従って来た人たちです。遠慮なくどうぞ」。

自分で考え、自分で選ぶ生活を 積み重ねることで ココロは成長する。

先生には、福井大学の学生たちがどのように映るのでしょうか。「当初『脆い』

と感じたこともありましたが、最近是真的に生きている学生が多いと感じています。でも深刻すぎる人がいて気になることがあります。自分を見失っている感じ、受験競争の中で他人と比較され、相対的な価値観が根づいてしまい、やっでもやっでも達成感も満足感も得られない心理状態にあると考えられます。これは自分で考えたり、選択する経験を積み重ねることで変わります。主体性を持つて前向きに生きることができるようになります。その意味で保健管理センターは、病気を治すというよりも、ハードルを乗り越え、人間としての成長につながる場だと捉えてほしいですね。やさしい表情で、ゆっくりと言葉を選ばれる先生の話し方がとても心に残るお話でした。

その2 カラダの話

お話

保健管理センター
李鐘大 先生

太りゆく男子、細りゆく女子。

細田先生による「ココロの健康」のお話

食生活が大



話に続き、カラダの健康について、同じく保健管理センターの李先生のお話から探ってみたいと思います。先生に最近の

切であることは当然ですが、こと食事に関しては男子学生の泣きどころでしょうね。「そうですね。

と、「そうですね、私がこちらに来るようになって五年前と比べると、実態は表

一人暮らしの人は本当に困ります。外食にしても毎日種類を変えればいいの

に出にくいですが、生活習慣病につながる

ですが、価格帯や種類を固定すると栄養が偏ります。せめて生野菜をかじっ

ることが起こり始めていると思います。

てでも食べてくれればまだましなのですが」。

具体的に言うと、五年前は100kgを超える

お馬さん”ですね。

最近は見かけるようになりまして。受験勉強中に体重が増加した人がほとんどで

「目指せ、学生時代に負の遺産を抱えるか、どうか。」

すね」。受験によるストレスということ

学生時代はとかく若さにかまけて、生活そのものを軽んじる傾向があるもの。

不足、過食が原因ですね。一方、女子は

その意識を李先生は危ぶみます。「学生

痩せすぎている人が多いのが気になります。

活そのものを軽んじる傾向があるもの。その意識を李先生は危ぶみます。「学生

す。BMI値でいうと18〜26の中に収

まっています。将来の健康を目の前

まっています。将来の健康を目の前

の問題として捉えるのは難しいかもしれ

学生時代に負の遺産を抱えるか、どうか。

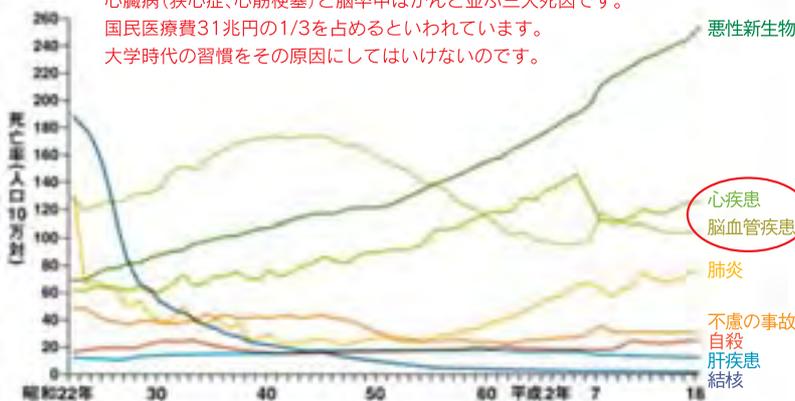
しよう。「身体と心が密接に関係している」というのは当然ですね。例えば、睡眠もその一つです。自律神経は脳の活動の影響を受けますが、過緊張状態の人は血圧が高くなり、不整脈も出やすいです。昼は交感神経、夜は副交感神経と交互に自律神経が交差することで体内は自然とバランスがとられます。就寝中、脈や血圧も驚くほど小さくなることで、疲れをとっているのです。それが、昼夜が逆転してしまつと、身体のバランスが崩れ、「ずっと覚醒している過緊張状態」に陥るのです。昼夜逆転の生活をしている人は、心臓病になる確率が高いと思います。最近では三十歳代で動脈硬化を発症する事例もあります。昔であればお年寄りに多かった病気です。すでに年齢的には、十年ほど早まってきているのかも知れません」。

さあ、歩き出そう。

健康でいるためのスタートラインは大学時代だということですね。「厳しいようですが、学生時代に負の遺産を抱えたまま、次の十年を迎えたいかどうかということですよ」。

【主要死因別にみた粗死亡率の年次推移】

心臓病(狭心症、心筋梗塞)と脳卒中はがんと並ぶ三大死因です。国民医療費31兆円の1/3を占めるといわれています。大学時代の習慣をその原因にしてはいけないのです。



厚生労働省 人口動態統計月報年計(概数)の概況

歩く。階段を上る。自転車に乗る、に尽きます。日々の運動として、階段の上り下りはうってつけです。六階や七階くらいならさっと上れるくらいでないダメですね。くれぐれもエレベータには乗らないように」。病気になるからでは遅いのだという李先生のメッセージ、しっかり皆さんに届いたでしょうか。

学生からのQ & A

Q 今からできる
がん予防はありますか？

A1

若くて健康であればあるほど、忍び寄る病気には無頓着かもしれませんね。がん予防の話でいえば、喫煙者が肺がんで亡くなる確率は、自動車事故で亡くなる数十倍、アスベストでがんになる3倍以上であるとか、心筋梗塞や動脈硬化につながることもよく知られた事実です。また、大量飲酒の習慣がある人は、すい臓がんにも要注意です。若い頃から日本酒に換算して毎日5合程度飲んでいる人は、40歳代にすい臓がんになる確率が高いようです。

がん予防とは、こうしたリスクに目を向け、自分の理想とする姿になるようにライフスタイルを作り上げることだと思います。それでもタバコや大量飲酒をやめないのなら、もはや『確信犯』としかいえない気がしますね。



肺がんの肉眼画像。肺の中央付近に黄白色の腫瘍が認められる。(写真は医学部附属病院病理部提供)



お話 医学部 環境保健学 日下幸則 先生

A2

産婦人科の分野でお話すると、2009年に日本でも発売になった画期的な子宮頸がんワクチンがあります。子宮頸がんは『ヒトパピローマウイルス(以下HPV)』に感染して発症するがんです。がんを防ぐワクチンは他にもなく、接種すると中和抗体と呼ばれる物質が体外から侵入するHPVを排除し続けます。理論上、20年間効果が持続すると言われており、研究者によっては一生効くという人もいます。高い確率でがんを予防できる夢のようなワクチンですから、ぜひ女性には接種してほしいと思います。

ただワクチンの効果は100%ではありません。検診を合わせて受けることではじめて予防できるのです。産婦人科は、女性が健康に生活できるように応援します。ぜひあなたも検診を受けてください。



HPVの写真。子宮頸がんの主な原因は発がん性HPVの感染による。この恐るべきウイルスから身を守るワクチンの登場は人類史上初であり、画期的な出来事だった。(画像提供:GSK Biologicals)



お話 医学部 産科婦人科学 吉田好雄 先生

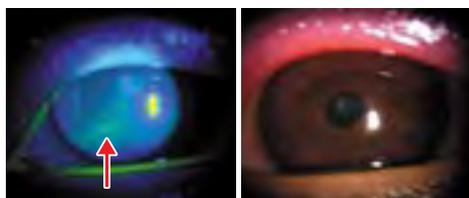


Q コンタクトレンズで
失明するって本当ですか？

A

コンタクトレンズ(以下CL)は、近視や遠近両用の視力矯正はもとより、カラーCLといったファッション目的などの幅広い用途で利用されています。同時にCLの不適切な使用によるトラブルも増えており、角膜障害は年間約150万人と報告されています。特に、使い捨てCLの利用期限を守らないことによる角膜障害のトラブルが目立ちます。

角膜障害は表面の上皮の傷が原因で、角膜に穴が開く場合もあります。さらに白い混濁から重篤な視力障害が生じたり、失明に至る危険もあります。ソフトCLは柔らかくて装着感が良いため、障害に気が付きにくく、発見が遅れがちです。適切な使用はもちろんのこと、信頼のおける眼科にて定期検査を受けることも大切ですね。



右の写真はCLを不適切に長期間使用した症例。結膜充血はあるものの一見、角膜は正常に見える。しかし特殊な染色をすると、左の写真のように角膜に多数の点状、ないしは線状の傷が浮かび上がる。この段階で治療しておかないと、深刻な状況に陥る危険性が高くなる。



お話 医学部 眼科学 高村佳弘 先生



大学教育の一環としての 学生の発達の支援・相談について

寺岡英男 副学長

学校の教師を学習者の発達援助専門職として捉えようとする新しい動きがあります。大学も一番大事な機能として教育があることは言うまでもありません。その意味で、学生の皆さんの成長発達を援助することは、幼・小・中・高と共通の課題であると言えます。しかし、大学の場合は、学生を自立し完成した大人として捉えるこれまでの認識や仕組みが根強くあることも事実です。

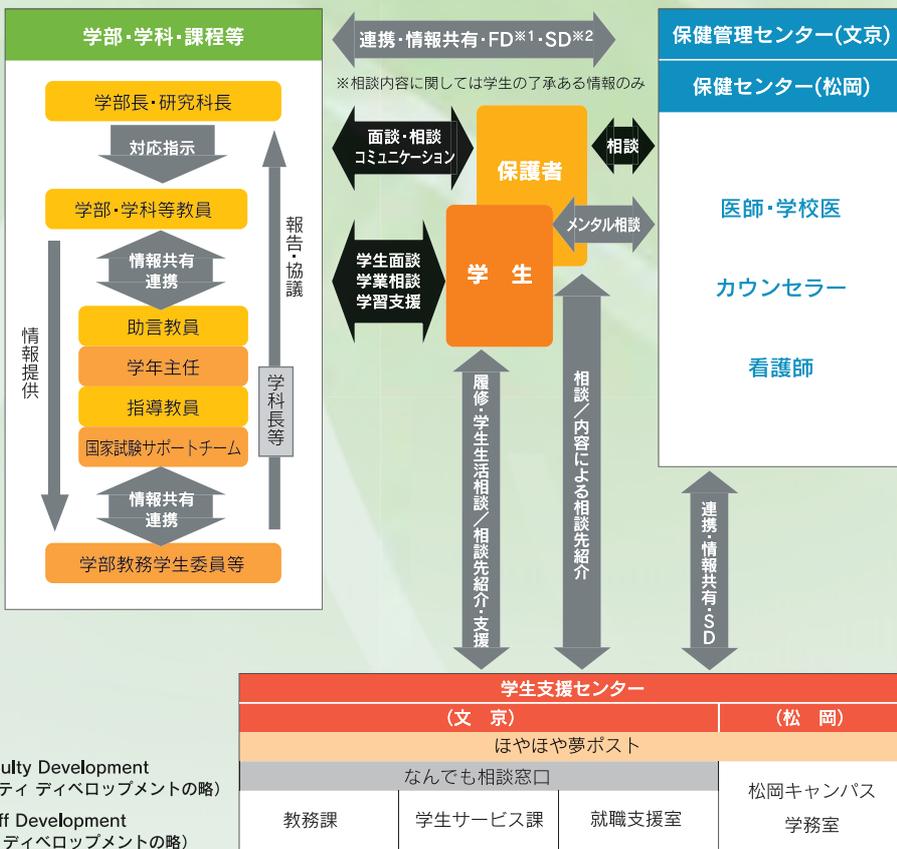
私が教員になって間もなくの80年前後、自ら大人になることを猶予する「モラトリアム人間」や「ピーターパン現象」という言葉が聞かれたときがありました。振り返ってみれば、そうした言葉や指し示す現象は、今日につながるプロセスの中で起こってきたとも言えます。その当時と比べても、今は産業構造や就労の仕組みも大きく変わり、一層見通しのない社会となってきました。学生の中でもさまざまな発達やこころの問題を抱えるケースがこれまでになく増えてきているのも事実です。

そうした中、ようやく大学でも学生を



「成長途上にある個人」とみなし、学生の立場に立った学生中心の大学へと、大学教育の転換を図るべきことが求められてきています。そして、学生の支援・相談を教育の一環として捉え、すべての教職員と専門家（カウンセラー）との連携と協働によって取り組む必要性も指摘されているのです。

【学生支援体制(案)】



生協さんへの リクエスト！



日ごろからお世話になっている生協さんに、健康なカラダづくりのためのお願いをしました。すると、心温まるお返事が届きました。学生の皆さん、要チェックです！

リクエスト1

朝食も夕食も食べられるように
営業時間の延長、お願いします！

生協さんからのお返事

営業時間の延長は、期間を決めて部分的に延長することを検討しています。あくまでも予定の話ですが、1月24日(月)～2月10日(木)までショップ満天(購買)、カフェテリア味菜(食堂)の営業時間を午後8時まで延長することを計画中です。詳細が決まりましたら、またご案内します。

リクエスト2

栄養バランスのいいセットメニューをなるべく安く、
作っていただけませんか？

生協さんからのお返事

はい。現在も不定期で行っていますが、今後は回数を増やしたいと思います。今回提案するメニューを一部ご紹介しますね。テーマは、冬場に向けた「カラダほかほかメニュー」です。冷えを防ぐセットメニューで、冬を乗り切るパワーをつけてください。

豚のしょうが焼き(280円)＋麻婆豆腐(160円)＋トン汁(130円)
1月24日(月)～27日(金)の間上記の組み合わせで
570円のところ→470円で提供します。



学長メッセージ

「一病息災」とは、何か一つ持病があると、その分健康に気を付けるので、達者に暮らせるという意味である。「身体の持病」は、薬や手術で治療することができるし、健康診断を定期的に行うことで、予防や早期発見ができるから、まだ対処法がある。しかし、「心の病気」は自分でも気づきにくく、健康診断を受けることも安易ではない。

学長をしていると、学長としての責任を果たさなければならぬという気負いと、その任を果たしているだろうかという不安感とが常に同居している。調子の良い時は自分は立派に学長職を果たしていると自負するが、反対の時は自信を無くして落ち込む。この落ち込みをできる限り小さくする

健康に過ごすために

学力やこころの問題から、不登校や留年、中退はもちろん、場合によっては自ら命を絶つというケースは、福井大学でも例外ではありません。大学として教職員と専門家の協働による支援や相談の体制をどう作っていくか。図は、全学的に検討を進めている仕組みのたたき台です。このような体制を整備・充実させていきながら、学生の皆さんの成長発達を支えていきたいと思えます。そして問題を抱えたときには、自分ひとりで悩まず、教員や事務職員、あるいはカウンセラーの先生に相談してほしいと思えます。

同時に、大学は、専門的な知識・技能を身につけ、自立した社会人・職業人を

育てることを目的としています。また市民的な教養を身につけ、社会の一員として参画していく力を育てていくことも大事な役割です。近年は、学生が自らを「生徒」と呼ぶ風潮も生まれるなどと言われていますが、そう言わせる責任の一端はわれわれにあることも否定できません。学生の立場に立ち、学生も参加できるような教育改革や運営を改善し、基本的な大学の使命を果たしていきたいと思えます。学生も教員も職員も、「学びあい、成長しあうコミュニティ」としての大学の構成員です。互いにそのことを自覚しながら、学生の皆さんには成長してほしいと思えます。

には、調子の良い時にハイになり過ぎないことが大切である。すなわち、リバウンドを小さくするためには、有頂天になり過ぎないことが最も有効である。

「心の健康」を保つもう一つの方法は、何でも良いから気を紛らわす趣味をもつことである。私は高校まではスポーツに熱中した。中学、高校とバレー部に入り、大学受験直前まで練習に明け暮れた。時間があれば、剣道、水泳、空手、走り高跳び等、スポーツにのめり込んでいた。

しかし、それ以後はまったく体を動かすことを止めてしまった。その代わり二つの趣味を楽しんでいる。一



走り高跳びで大会新記録を出した事も…。

相談は保健管理センターへどうぞ

ココロのこと、カラダのこと、何か心配に思うことがあれば、文京キャンパス・松岡キャンパスそれぞれの保健管理センターへ相談してみてください。皆さんの話に親身に応えてくれるスタッフが待っています。

●文京キャンパス保健管理センター

カウンセリングの予約は、電話、手紙、メールでも結構です。

TEL.0776-27-8513

※相談を希望される時は事前に事務室までご連絡ください。

※保健管理センターから他の医療機関へ紹介する場合、保険証が必要です。

親元を離れている方は、遠隔地扶養者保険証を取り寄せておかないと全額個人負担となります。

※血圧計、視力計、握力計、身長体重計等の測定機器があります。自由にご利用ください。



大田さん 宮本さん

●松岡キャンパス保健センター

カウンセリングの予約は、電話やEメール、センター玄関口の相談箱への投書でも結構です。

TEL.0776-61-8575

※相談を希望される時は事前に事務室までご連絡ください。



梅澤有美子先生

つは、俳句をひねること、もう一つはケーブルテレビの囲碁チャンネルでプロアマ対局や詰碁を楽しむことである。

俳句は季節が必要であり、季節をとらえる感性が磨かれる。単に句を詠むだけでなく、有名な句を土台として自分の句を作る、所謂「本歌取り」は頭を使うので気分転換には最適である。例をあげると、芭蕉の句

「初時雨 猿も小糞を ほしげなり」

を受けて、

「糞笠を あげばや猿に 初時雨」

とか、夢窓国師の

「隙も無く 池の面に落ち葉して 今宵の月は唯空にあり」

を受け、

「落ち葉敷く 池の面や 空の月」

とか、良寛辞世の句

「裏を見せ 表を見せて 散るもみじ」

を受けて、

「もみじ葉の ひらひらと散る 裏表」となる。

一方、囲碁は目下のところ、相手がいないので、もっぱら囲碁チャンネルで楽しんでる。居間でリクライニングチェアに身を沈め、ビール片手に囲碁に熱中する時は、最高にリラックスできる。このような小さな趣味でも、結構充分な気分転換ができ、次の日の活力の源となる。

学生諸君もいろんな悩みがあり、落ち込むこともあるかと思うが、私の「心の健康法」を参考にして頂けたら幸甚である。





がんばる学生を紹介

FACE

医学部生の 専門知識を防災活動に

機能別消防団員制度（大学生防災サポーター）は、個々が持つ技術を生かし、臨機応変に防災活動をサポートすることを目的として、消防庁が2005年度に導入したもので、これまで医学部看護学科の学生6名が参加しています。しかし、卒業に伴い来年3月で退団することから、10月に医学部医学科28名、看護学科11名の学生が新たに入団しました。

10月1日、永平寺消防本部で辞令交付式が行われ、山本秀明消防団長から、医学科1年の上村和清さん、看護学科1年の額見紘子さんに代表で辞令が手渡されました。続いて、松本文雄永平寺町長から「多くの学生が入団してくれて心強い。住民が安心して暮らせる地域づくりを担う若い力と行動力に期待している。」と挨拶があり、団員としてのスタートを切りました。10月17日に行われた永平寺町総合防災訓練では、三角巾を使った応急処置の訓練に取り組みました。

上村さんは、別の大学を卒業し、社会人を経て今春医学科に入学。「在学中には、できるだけ様々な経験をしたいたいと思っています。防災サポーター活動も自分が医師になる前のいい経験になると考えています」。一方で、災害看護に関心があり、福井大学を選んだという額見さんは、「災害はないに越したことはありませんが、防災サポーター活動は、緊急時の心構えなどに役に立つと思います。自分ができることを考え、行動したいと思います。」とそれぞれ語ってくれました。



応急処置の訓練



額見さん



上村さん

組み立て式の簡易分光器



学生開発の簡易分光器を販売！

大学院工学研究科建築建設工学専攻博士前期課程2年中川慶子さんは、光環境について研究しています。光の分光特性をスペクトル（可視光線をブリズムに当てたときにできる光の帯）として理解することは重要ですが、スペクトルはそのままでは目に見えず、イメージがつかみづらいので、分光器を用います。分光器は、光の回折と干渉の原理を用いて、光を波長ごとに分ける道具で、光を通すと虹と同じスペクトルを見ることができます。しかし、従来の分光器は価格が高く、講義で使える分光器の数が限られていました。仕組み自体は単純なため、指導教員の明石行生准教授の依頼を受け、中川さんが簡易分光器の製作に取り組むことになりました。

製作にあたっては、高校の教科書を読み返し、光の回折や干渉について思い出すところから始まり、①簡単に作れる、②きれいにスペクトルを見ることができ、③デザイン性にも優れている、という先生からの要望に応えるため、3カ月にもわたり何度も試作を繰り返し、ようやく完成。昨年出展したサイエンスフェスタ参加者から、譲ってほしいという要請をきっかけに、今年7月から文京キャンパスの生協売店で1個120円で販売しています。中川さんは、「自分が製作に携わったものが販売され、使ってもらえることで、ものづくりの喜びを感じることができた」そうです。

また、中川さんは、平成22年度（第43回）照明学会全国大会において、「薄明視レベルにおける白色光源の有効性」というタイトルで発表し、25歳以下の発表者に与えられる優秀ポスター発表者賞を受賞しました。



大学HPで、がんばっている学生さん
を紹介しています。あなたのまわりの
頑張っている友だちを教えてください！



粉末の全量検査につながる 新しい方法の開発に向けて

第6回レーザープラズマ分光分析国際学会 ポスター賞2位
受賞題目
「大気圧下で金属を補助ターゲットとした
パルス炭酸ガスレーザー誘起ガスプラズマを用いる
粉末試料の直接元素分析」

大学院工学研究科原子力・エネルギー安全工学専攻博士
前期課程2年アリ・クマエニさんは、母国のインドネシア
で、元教育地域科学部教授の香川喜一郎先生（現附属国際
原子力工学研究所産学官連携研究員）の教え子に師事して
いたことから、2007年、教育地域科学部の研究生として
来日しました。その後大学院工学研究科に進学し、研究
を続けています。

研究は、レーザープラズマ分光分析で、主に米粉や小麦
粉、漢方薬など粉体の中の有害物質を検出するための方法
について取り組んでいます。一般に、レーザープラズマ分
光分析にはYAGレーザー（YAGとは、”イットリウム・
アルミニウム・ガーネット”の略でネオジウムなどを含ま
せてレーザー結晶を作る。）が用いられますが、試料は必ず
硬いペレット状にしなければならず、大量の食品の一部し
か検査できない点や、試料の作成に時間がかかり、食品の
鮮度保持という点でも問題がありました。そこでパルス炭
酸ガスレーザー（気体を媒体とし、断続的に光を発振する
レーザー）を用い、金属による補助を行う

ことで粉体そのまま補助金属を傷つけずに迅
速・高感度分析を行うことに成功しました。
この方法の確立により、粉末状の食品の
輸入については、粉末全ての検査が可能にな
り、時間も短縮されるなど大きなメリットと
なります。
アリさんは、「今後も研究を続け、世の中に
貢献したい。」と意欲を語ってくれました。



イングリッドさん



ネイ
宁さん（左から二人目）と
ワッタナポーンさん（右端）

世界を身近に！ ～留学生と小学生が交流～

イングリッド・ベルスカ・ピコン・ゴメスさん（ペルー出
身・大学院教育学研究科研究生）、ネイ・宁さん（中国出身・大
学院工学研究科ファイバー・アミニティ工学専攻博士前期課
程1年）、ワッタナポーン・チワウティポンさん（タイ出身・
大学院工学研究科ファイバー・アミニティ工学専攻博士後期
課程1年）の3人は、福井市立湊小学校で開催された国際
交流集会に参加しました。「Let's be friends」をスローガン
に、第1部の全校集会では3人が英語で自己紹介や母国の
様子を話し、その後、留学生の母国にまつわるクイズやダ
ンスで交流しました。第2部では、5、6年の児童が、日本
の歴史や世界の国についてブース発表を行いました。
母国ベルギーで教師をしているイングリッドさんは、子供
たちに積極的に話しかけ、ペルーについて発表した子供た
ちと記念撮影するなど、終始楽しんだ様子でした。

また、ネイさんとワッタナポーンさんは、ともに9月の来
日で日本語に慣れていないため、少し戸惑いな
いっばいの子供たちと交流しました。

学内でも交流！

国際交流ラウンジ

学内では、日本人学生と留学生の交流
ができる「国際交流ラウンジ」を定期的
に開催しています。留学生の友人がほしい、
異文化について学びたい等、興味のある
方はどなたでもご参加ください。

■開催日時 毎月第1、第3、第5木曜日
18:15～19:15

■開催場所 留学生センターラウンジ

※詳しくは、学生サービス課留学生係までお問い
合わせください。





「軸」としての原風景



教育地域科学部
芸術・保健体育教育コース
坂本太郎 先生

こころの中の心象風景

長い創作活動の中で、手で感覚を確かめながら、木という素材に辿りつきました。次に、創作のモチーフを考えた時、翼・羽・手が記号的に出現し、具象と抽象の間を行き来しながら心象として浮かび上がりました。その浮かびあがったものを、現実起こすことで、改めて時間の経過を確認できます。作品が完成し、制作過程を振り返りながら改めて作品を見ると、この時点で見えているもの「Red」を掌握できます。何の確証もなく、自分に流れた時間をなんとかできないかという思いの中で、丁寧に生き物のありかた、命のありかた……生きていく日常を思いながら、死のイメージを思い浮かべます。それは「始まり」と終わり」もしくは「死

ぬことで始まりが生まれる」と、つまり「生」と「死」を辿っていく作業です。自分が見ているものがどういう位置づけになっているのか、中にあるものを外に出すことで見えてきます。そして、それらを共有できることが喜びに繋がりが、残っていることの意味を感じられるのです。

カタチにして

ファイルドを上げる

代表作「森の音」は、坂本先生のこころの原風景とその森の中に浮遊している音を表現し、森の中にいるような温度と湿度を



森の音

暮らしの質を守る

治療について



医学部
耳鼻咽喉科・頭頸部外科学
藤枝重治 先生

研究について

鼻科学と頭頸部のがんを専門にしています。最近では、「花粉症」「アレルギー性鼻炎」について重点的に研究しています。現在、アレルギー症状を持つ人は国民の5割にもなりますが、糖尿病の血糖値のようなマーカーがなく、鼻の中の状態や患者さんにつけていただくアレルギー症状日記から症状の程度を判断しています。また、治療は症状を緩和する投薬治療が基本です。多くの人が症状に悩む中、臨床マーカーや根治治療法の確立は急務と考え、発症を左右する遺伝子や誘導されるたんぱく質、一酸化窒素などを測定し、臨床応用できないか検討しています。一方でアレルギーの重症度や状態を判断できるようにすることが目標です。

「花粉症」の根治的治療法の確立に向け、抗原を少しずつなめて体を慣れさせる「舌下免疫療

法」を臨床で行っています。かなり治療効果があること、特定のたんぱく質が作用していることが分かりました。さらに、花粉症を発症しないようにするにはどうすればいいのか、予防に結びつく薬や食品、生活習慣なども発見したいと考えています。

一方、頭頸部がんについては、「舌がん」「上顎がん」「喉頭がん」「咽頭がん」「甲状腺がん」「耳下腺(だ液腺)がん」を扱っています。ダイナミックな手術も多く、外科的要素が強い分野です。福島県、石川県加賀地方の6割、7割の頭頸部がん患者さんの治療を行っています。

生活の質を維持するために

頭頸部がんの治療では、顔が変形したり、生活の本質に支障をきたすことが多いのが特徴です。がんは治ったけれど、食べられない、声が出ない

では、生きる意欲も半減してしまいます。臨床の場では、常に機能を残して治療するということを念頭に入れています。自分なら、自分の家族ならどうするかを考えます。

耳鼻咽喉科は主に感覚器を扱う診療科です。



舌下免疫療法



スギ花粉エキス

風邪をひいたときに、「においがない」「味がしない」というのは放置しがちですが、元に戻らないことも多々あるので軽視しないことです。感覚器の再生はとても難しい問題です。今後の目標は、老化や疾患によって衰えたり、失われた聴覚、味覚、嗅覚などを補助する仕組みの研究をしたいと考えています。今後、感覚器の衰えを遅らせる、もしくは人工的に代用するものを作りたいです。ぜひ工学部の先生などと協力して、研究を進められればと思っています。



木彫実習の様子

感じる作品です。この作品は1パーツが4メートルもあり、その存在感は言うまでもありません。また、アジア11カ国のアーティストがチャレンジする米フリーマン財団主催の「アジアンアーティスト・フェローシップ」で最高の賞であるWINNERを受賞しました。この賞により、米バーモント州ジョンソンにある「バーモントスタジオセンター」というアーティストのためのレジデンスで創作活動をする事になりました。ジョンソンは緑に囲まれ、メープルシロップやりんごの生産が盛んな地。世界から常時50人のアーティストが滞在するレジデンスには24時間対応の食堂などがあり、作品の研究に集中できる環境が整っています。レジデンスで同じ空間、同じ時間を共有し、世界各国のアーティストの創作に間近に触れることで、その息遣いさ



ミギテのきくウタ



レジデンスで制作中のクジラの骨をモチーフとした作品

えも感じられず。また、自分の作品を見てもらい、自分でも感じる事ができなかった印象に気づかせてもらえることがあり、刺激になります。時にはネガティブな意見を聞くこともありますが、それがかえって自分に足りないものを気づかせてくれ、作品を高める力になります。こうして、レジデンスには、常に「受信と発信」の両方が盛んに行われる空間ができあがっています。

これまでの経験を活かし、創作をとおしてさまざまな人と時間を共有できるレジデンス方式を日本でも作りたいとイメージを膨らませています。

枕変われば、眠りも変わる！



大学院工学研究科
電気・電子工学専攻
塩島謙次 先生

オーダーメイド枕との出会い

よく眠れない。肩が凝る。寝起きがすっきりしない。・・・などの症状がある方は、ぜひ使っている枕を見直してみよう。



体の動きをレーザーポインタで測定

福井大学に着任する前の2000年頃、肩や首の凝りによる不快病状が続いたため国内唯一の「枕専門外来」がある「16号整形外科」を受診。そこで院長の山田先生にオーダーメイド枕を勧められました。

オーダーメイド枕は、芯の部分はコルクほど

の硬さで、その上に2、3mmの厚さのシートを抜いたり加えたりすることで枕の高さを微調整して作られます。この枕を使って肩や首の凝りが改善したことがきっかけで、寝返りの動きを測定し、自動的に枕の高さを判別できないかと研究を始めました。そして山田先生との共同研究で、寝返り測定器を開発しました。

枕と寝返りの関係

枕と寝返りには深い関係があります。人は寝ている間に、血液やリンパ液が体の下に滞らないようにするために、約20回寝返りを打ちます。

寝返り測定器



覚醒時に額と腰に小型のレーザーポインタを付け、ドーム状の装置内での寝返りを打ったときのレーザー光の動きから体の回転角度を測定します。体に合わない枕の場合、腰の回転で始動し、そのあと頭がついてくるので、頭と腰の位置のずれが大きくなり、エネルギー

消費の大きな寝返りになります。体に合った高さの枕の場合、頭と腰がほぼ同時に回転します。これがスムーズない寝返りです。

いい寝返りが打てる枕のポイントには「高さ」と「形状」です。仰向けで寝た時に、首が約15度の前傾姿勢になるのが一番良い角度で、横向きで寝たときに、額と顎を結んだ線が背骨の延長線上で、水平であることが重要です。

柔らかい枕は、頭が沈みこんで適切な高さを維持できず、頭の重さを支えきれないので首の筋肉が常に緊張して休まれません。これは、肩こり、しびれ、軽度のうつ状態を引き起こす場合があります。硬めでフラットな枕が理想的です。



女性の角度 横向き 首は床と平行に 仰向け 傾きが15度

今後は、頭と腰の位置のずれを自動的に感知するソフトを開発していきたいです。いい寝返りの打てる枕で、快眠を手に入れましょう。

(画像提供：FBCテレビ「おじゃまっテレ ワイド&ニュース」より)

がんばれ、就活!!

「面接試験」に挑む!

長い就職活動の中で「面接試験」は、集大成。これまで培った企業研究、自己分析を生かせる場面です。「面接試験」は、履歴書やエントリーシートとは違い「人となり」が現れます。企業が求める人物像をしっかりとおさえておきましょう。

あなたならどんな人と一緒に働きたいか

どの職場でも社会人としてのマナーは最低限身につけておかなければいけません。就職すると、会社の顔として、ビジネスの場に出ていきますから、その場にふさわしい服装、髪型、ふるまいなどに気を配り、相手に不快感を与えないよう配慮することが大切です。柔和な明るい表情は相手に安らぎを与え、受け入れてもらいやすくなります。元気の良い挨拶が重要なのは言うまでもありません。

コミュニケーションがとりやすい人物であるか

職場や取引先で円滑な人間関係をづくりあげるのは、コミュニケーション力。相手の目を見て、話すことは基本ですが、ずっと凝視するわけにもいきないので、口元やのど元を見るようにし、重要な発言や結論を話すときは目を見るなどメリハリをつける和良好的に話すものだと受け取りがちですが、あくまでも対話です。質問をよく聞き、わかりやすく答えるといふ会話のキャッチボールを意識しながら答えてみてください。自分本位にならないよ

うに、相手が何を知りたいか、どのように伝えるとわかってももらえるのかを心がけながら話しましょう。

情報収集能力があるか

企業についてとれただけの情報を集め、分析しているかを面接で問われる場合があります。

希望する企業の業務、内容、規模、先見性、イメージ、ライバル会社の動向、今後の動向などができるだけ多く集め、分析しましょう。そこから、自分がその企業でどのように仕事をするのか、自分の未来像を描いておくことも重要なことです。

就職は、ライフスタイルの軸を築くものであり、人生において大切な岐路です。生活していくために働くことは大前提ですが、自分の今までの経験をどのように社会で発揮できるのか、自分の能力・経験をもとにどのようなことを社会で実現したいかという考えを確立させることが大切です。仕事で厳しい場面に出くわしたとき、自分の仕事に対する目標やどのように社会に貢献したいかといった思いが困難に耐え抜く力となります。

学生時代から、学業でも、課外活動でも「何をどうしていききたいか」を常に自問自答しながら、「志」をしっかりとつことが重要です。何事も最初から簡単に出来てしまいう人、何でも知っている人はいません。日々、自ら学び、「志」に経験や知恵を付加しながら成長することができま。社会生活を送る上で、今までの経験すべてが大切な糧となっていくのです。

就職支援室 リアカウンセラー から一言

面接試験はだれでも不安を感じ、緊張するものです。「本番で頭が真っ白になってしまつて…」といった話もよく耳にします。このようなことにならないよう事前準備をしっかりと行いましょう。就職支援室では、面接練習ができます。どんな些細な不安でも、気軽に相談してください。



12月10日開催 就職ガイダンス～面接対策講座第2弾～

就活ガイダンス日程

- 1月28日(金):教育地域科学部学内企業説明会
- 2月14日(月)～17日(木):学内合同企業説明会

なんでも来い、ぐらいいの覚悟で
悩むことを楽しんでいきます



平成12年度
医学部看護学科卒業
福井大学医学部附属病院勤務

高野智早さん

一人じゃないって思えるから
頑張れるんです

私は現在、がん性疼痛看護認定看護師として福井大学医学部附属病院に勤務しています。担当する割はがんの患者さんです。痛みで眠れなかったり、がんと診断されてショックから立ち直れなかったりと、治療の過程で生じる心と体の痛みに対するケアが私の仕事です。主な業務は、医師や看護師、薬剤師、理学療法士など各分野の専門のスタッフで編成された緩和ケアチームの調整役。患者さんの具合を見ながら状況を確認していち早く対応できるようチーム内の連携をとります。いかに円滑に速やかに進めるかが重要になるので、責任の重さを実感しています。でも私にはチームの仲間がいるし、患者さんも痛みと一緒に向きあう仲間なんです。そう思うとみんなを力にかけて乗り越えようという気持ちで沸いてきて頑張れるんです。仲間の存在が私の大きな支えになっています。

笑顔ひとつでプラマイゼロに

認定看護師になったのは、目の前で苦しんでいる患者さんを見てきて、もっと専門的な立場で痛みや苦しみを緩和したいという一心から。看護師という立場からもう一歩踏みこんで、体の痛みも心の痛みも全部ひっくるめて患者さんのそばで支えたいという気持ちが自然と強くなっていったのだと思います。資格をとったからといって一筋縄でいかないことも多く、患者さんの痛みを軽減する手段が見つからない時はもどかしくてたまりません。でも、「薬になつたよ」という患者さんや、「辛そうじゃなくて良かったです」とご家族の笑顔が見られるとやっぱり嬉しいですね。どう生きるかは、どう死ぬかにつながっています。それは人それぞれのかたちがあると思いますし、最終的に患者さんやご家族が納得できる時間を過ごせたのなら、私の大変さなんて帳消しになっちゃ



ずっと、痛みを「取り除く」という言葉に違和感がありました。（医療側が勝手に取り除いていいの？）って。病気もその痛みも含めて患者さんの人生なんです。病気になる

痛みを「取り除く」のではなく
痛みを「チャンス」に変える

それを見無視して、あれもこれも嫌なもの全部取り除くという考えは押し付けになってしまわないかと。大事なものは患者さんが主体となり、私たちはあくまでも患者さんの意思を汲んで望む人生をサポートするというスタンス。とは言っても、未来への希望が持てないくらい今が辛いのであればまずはそこをサポートします。これも押し付けにならないように気をつけていますが、できる限り患者さんには自分の人生を自分の足で進んでほしいし、自分を大切にしてほしいと願っています。そのために私たちがそばにいるし、できる限りのことをしたいという思いを伝えることも大事なことです。

肩の力を抜いて
五感で楽しんで

もともと看護師志望ではなかったんです。人と接する仕事がしたいとは思っていて、ちょうど看護の大学ができるというのを聞いて、じゃあそこ行こうって直感で決めました。未だに理由が分からないんですけど、でも、この道って限定もしていません。逆で、嫌だったら辞めてただらうし。逆に学べば学ばほど自分に合ってるって思えて、大学時代は本当に楽しかったです。人生ってうまくできてるんですね。やろうと思っただけでできるし。だいたい必要なものって目の前にやってくるものだと思うので、困難や試練がきても絶対乗り越えられると思います。学生さんにも将来を不安に思っていないで、期待や理想だけを持つより、自分を信じて前に進んでほしいと思います。そして、大学生活はストイックになるよりむしろ五感をフルに使ってとことん楽しんでください



認定看護師の資格をとるために全国から集まった同志たち。期間中、全員が泣くほど中身の濃い研修だったそう。



チュニジアへ旅行に行った際、民族衣装の可愛さにつられ、サハラ砂漠でラクダに乗るツアーに参加。

音楽で繋がる 福井大学

福井大学卒業記念前夜祭 開催決定!!

今川裕代
(ピアニスト)

エクセルシオ

本学学生と
その保護者
入場無料!



MEGARYU



日 時 / 平成23年3月22日(火) 18:00~21:00

場 所 / 福井市文化会館

- ♪ 第1部…福井大学イメージミュージック、イメージソング
- ♪ 第2部…クラシック演奏 (出演:今川 裕代、弦楽四重奏団エクセルシオ)
- ♪ 第3部…MEGARYU ライブ

1月20日(木)からチケット申込開始

- 【チケット申込場所】
- 文京キャンパス:大学生協1階 購売部・サポートカウンター
 - 松岡キャンパス:管理棟1階 松岡キャンパス学務室

グライダー展示 ~ 航空部 ~



曳航機に
つながれた
グライダー

誰もが一度は夢を見る「空を飛ぶこと」!

航空部員たちは、実際に空を飛んでいます。10月28日、あいにくの雨でしたが、部員たちの愛用するグライダーを飛行練習している福井空港から運び、文京キャンパスで展示しました。今回は少しでも多くの人にグライダーの魅力を知ってもらい、一緒に空を飛ぶ仲間を増やしたいとのことで実施しました。

グライダーには、エンジンもないグライダーは、離陸するために「曳航機」と呼ばれる飛行機とロープでつながり、引っ張られながら離陸します。一定高度になった時点で、グライダー側でロープを切り離して、「上昇気流」という自然の力を利用して飛んでいきます。

航空部ではグライダー飛行に必要なライセンス取得のため、合宿に参加し、一人で飛ぶための練習をしています。また、週に一度、飛行機を飛ばすための知識の習得にも励んでいます。

飛行機が大好き! 体験搭乗で興味を持った! などそれぞれの思いで入部した部員たち。普段は、福井空港、岐阜県の大野滑空場、木曽川滑空場で「空を飛ぶ」夢を実現しています。

西川福井県知事を囲んで座ぶとん集会が開催されました！

11月4日、福井大学で座ぶとん集会が開催され、建築建設工学科・専攻で、灯りを通じた創成活動を行う灯りプロジェクトメンバー10名が参加しました。座ぶとん集会は、知事が県内各地に出向いて、そこで活躍している県民から直接話を聞き、意見交換する目的で行われています。

今回、灯りプロジェクトの学生は、これまでの夏・冬の学内イルミネーション活動を紹介し、活動をおして、主体性・協同性・問題解決力など社会人として必要な能力を身につけることができましたと説明しました。また、福井の道路照明に用いられている3種類の照明(写真参照)の下で、実際にさまざまな色を見

せながら、色の見え方の違いを示しました。特に、セラミックメタルハライドランプは、色の見え方と効率の両方が優れているので県内の幹線道路でぜひ採用してほしいと要請しました。

その後の意見交換では、知事から、福井ではどのようなイルミネーションを実施すると良いかという質問がありました。学生は、福井の夜はそれほど明るくはないので、少ない灯りでの魅力ある灯りづくり、エコで上品なイルミネーションが可能であることを提案しました。

今後も学生の意識向上を目指し、地域の方々とのおふれあいを大事にしながら、質の高い福井らしい灯りづくりに取り組み熟意を語ってくれました。



学び舎へ再び！

昭和34年度学芸学部(現：教育地域科学部)教育科一部小学校課程・中学校課程・学芸課程卒業の同窓生24名が来学され、文京キャンパスを見学されました。

まず、総合研究棟13階からキャンパス全体を一望。続いて、総合図書館内の書庫や郷土資料室で、アーカイブや資料の説明を受け、同館で開催中の「茶室

おこし絵図展」を見学しました。リニューアルした教育地域科学部棟や音楽棟を目にした同窓生からは、「木造2階建ての頃とは大学も様変わりしてしまっ

たが、こうして大学の敷地を歩くと懐かしい。」との声がありました。

ました。

施設見学後に学長との懇談会が開かれ、同窓生は、福田学長からの福井大学が国立大学法人での総合評価で全国7位であるとの説明に驚き、どのようなところがその結果に繋がったのかなど、大学の研究や教育について活発な意見交換をしました。

学長は、「今後も福井大学の教育に理解と後援をお願いしたい。またいつでもお越しください。」と同窓生に声をかけていました。

福井大学では、卒業生の方のキャンパス見学に随時対応しておりますので、お気軽にお問い合わせください。

学長との懇談会



図書館で説明を受ける同窓生



●問い合わせ先
福井大学広報室 TEL.0776-27-9733

育ってほしい、「動」ある若者に

監事 ふるもり
古森 勲



「わたし、来年、結婚します」。

中国・旅順のNPOで日本語を学んだ女性から慶事の知らせが届きました。大学を卒業して天津のテレビ局に勤めた後、中国最大のメディアグループに移り、この夏、南アフリカへサッカーのワールドカップ取材に行ったことが書かれていました。日中関係がぎくしゃくしていた1990年代に日本語を学び、訪日。ホームステイをしながら小学生と交流した経験があるその女性の手紙を読んで、日本の若者へ変革を促したい気持ちがあります。

つかどうかと思いましたが、取材記者の心構えをいろいろ書いて返信しました。彼女の一文からは、連想した中国の若者の気概の向こうに昇龍・中国の姿を見た思いがしました。

申し遅れましたが、福井大学の監事として3年目。生まれは合併して広島県尾道市になった瀬戸内海に浮かぶ向島です。大学を出て、就職浪人の後新聞記者になり、36年間、書いた記事で喜ばれたこともあれば抗議もあり、喜怒哀楽の連続でした。その連続でニュース感覚が養われ、根気も少しはついたかなと思います。

20世紀末から21世紀初頭の新聞には、「日本はどこまでアジアか」「近隣外交を問う」や「歴史認識 次代で共有を」「アジア市民」へ「脱皮図れ」などの見出しが躍っていました。私の取材も日米安保再定義、旅順で探す日露戦争の教訓、APEC、核兵器廃絶など国際関係のテーマが目立ち、国境がだんだん低くなるように思えました。

この女性が記者になったころの手紙に次のような一節があります。「中国メディアを代表する記者として日本の優秀な人物と面会するにはどうすればいいか」。その当時、北京を訪れていたノーベル賞作家の大江健三郎さんを取材できなかったことがよほど悔しかったのか、私の取材経験を教えてほしいという内容でした。国情が違うので日本の経験が役立つ

そんな21世紀では、日本語を含む語学力が「常備薬」となり、ある個別の事象から全容を読み取る「国際力」が必需になるでしょう。ところが、日本の若者からは海外留学や海外勤務の希望が減っているといえます。福井大学の21事業年度監査報告で「学生の海外留学促進」を取り上げました。中国に負けない気概のある「動」の若者が育ってほしいと願っています。



記者時代:カナダでの取材にて

編集後記

冬の夜空を眺めると、冷たい空気の中で、星たちが凜としてより一層美しく見えますね。みなさん、体調はいかがですか？

新しい年を迎え、それぞれの目標を立てる時ですね。前進しようとする、不安や心配はありますが、楽しみもあります。次なる目標に臨める“今”を幸せに思い、自身の「ココロとカラダ」に向き合いながら、学習、研究等に取り組みましょう。

★実は企画も募集中★

「サークル活動、告知したい」「新しい企画コーナー考えた」「ゼミでおもしろいことやってるよ」などなど、お気軽にメールしてください。QRコードからお願いします。



ふくだいプレス 第4号

発行日／平成23年1月
発行者／福井大学広報センター
広報紙編集専門部会

豆知識

ダイガクノコトバ

第4回「ベンチャー企業」

「ベンチャー」という言葉は、英語のAdventureの接頭語「アド」をはずす形で作られたという背景があり、「思い切つてゝする」といった「冒険」の意味を含んでいます。ベンチャー企業とは、大企業のような大きな組織を組まなくても、新たな分野で高度な技術や知識を軸に、独自の技術・業態・ビジネスモデルを確立し、展開している企業を指します。

また、「大学発ベンチャー」という言葉をよく耳にします。大学の教員や学生が学内での研究成果を元に事業を起しています。個人起業の場合、事業主への技術移転の場合

があります。福井大学では、学内で起業化に結びつけるために支援しており、現在13のベンチャー企業があります。「大学発ベンチャー」は研究教育現場の活性化、イノベーションや実践的感覚を持つ人材育成に大きく貢献しています。

起業する足掛かりの一つに、大学生を対象とした「ビジネスプランコンテスト」があります。未発表のビジネスモデルや製品をエントリすることができ、「福井発！ビジネスプランコンテスト2010」では、本学の学生が準グランプリを受賞し、成果を取っています。