

ストレスマネジメント講座

東京大学医学系研究科准教授 島津 明人先生を講師にお迎えし、3月7日（金）に「ストレスマネジメント講座—ワーク・エンゲイジメントに注目した個人と組織の活性化：より健康でより高いパフォーマンスに向けて—」を開催しました。

日本では、職場のメンタルヘルスへの取組みは、まず、心の問題を抱えた人の職場復帰を目指す、三次予防から発しました。20年ほど前には、2次予防が注目されはじめ、企業内で、産業医の聞き取りや助言などメンタルヘルスサポートが実施されるようになりました。10年ほど前からは、一次予防に重点が置かれるようになり、管理職向け研修や、職場環境改善への取組みが実施されるようになりました。そして現在は、メンタルな問題を抱えていなければ健康とするのではなく、生き生きと活動できる状態が健康であると定義し、そのような職場にしていこう、という取組みに重点が置かれるようになってきました。これは、ゼロ次予防とも言えます。WHOも「バーンアウト（燃え尽き）していないなら幸せ、とは言えない」としており、ワークエンゲイジメントの重要性に着目されています。

ワークエンゲイジメントとは、(1) 仕事に誇り（やりがい）を感じ、(2) 熱心に取り組み、(3) 仕事から活力を得て活き活きしている状態、のことです。ワークエンゲイジメントでは、ストレスの打ち消し効果がある、ポジティブな感情が重要とされます。

参加者は、まず9項目のチェックリストで、各自のワークエンゲイジメント値を測定してみました。日本人は相互協調性を大事にする特性があることから、比較的低い（平均2.7）という値になるそうです。

ワークエンゲイジメントと混同されやすいものとしてワーカホリズムの紹介もありました。これは、不安を打ち消すために働くという点で、ワークエンゲイジメントとは大きく異なります。ワーカホリズムでは、不健康になり、生活満足感が下がる上、仕事のパフォーマンスも落ちるという結果になるそうです。

概要説明の後、個人ワーク、ペアワークを行いました。まず、個人で、自分の仕事を思い浮かべ、活き活きと働くために工夫していることをリストアップしました。そ



の後、ペアになり、お互いに工夫していることを確認しあい、ポジティブな感情を引き出し、やりたい仕事を引き寄せるために、個人ができるポイントを確認しました。

次に、職場の活性化については、個人ワーク、ペアワークを行いました。山本五十六氏の「やって見せて、言っただけで、やらせて見て、ほめてやらねば、人は動かさず」という言葉を引用し、報われない努力は、無気力のもとになることを認識して、上司、教員は、部下や学生に接する必要があることを示されました。

ワークエンゲイジメントには、仕事以外の要因も重要で、休暇によるストレス回復効果をあげ、「その日の疲れは、その日のうちに」解消しようと言われました。

ワーク・ライフ・バランスについては、「仕事、家庭生活、地域生活、個人の自己啓発など、様々な活動について、自らが希望するバランスで展開できる状態」と定義され、主観的幸福感の高い両親に養育されている子どもは、情緒・行動面で、問題傾向が低いことも紹介されました。外国での実験例ですが、教師が活き活きとしているとその教師の指導を受けた学生もまた、活き活きとしているという結果も紹介されました。

まとめとして、(1) 個人の資源と組織の資源を高めることが、健康でいきいきと働くことにつながる。(2) 組織の資源を高めるには、上司のマネジメント、強みを伸ばす組織を作る。(3) 教員の活力が学生の活力にも伝わることに注目する必要があります。(4) 仕事外の要因に注目した対策を行う。と4つの項目を提示されました。



介護に関する講演会シリーズ 第4回



介護に関する講演会「介護する家族にとってのターニングポイント」を、3月1日(土)、京都大学南部総合研究1号館・再生研西館にて開催しました。本シリーズは、育児介護支援事業ワーキンググループ推進員の鈴木 和代 医学研究科助教を中心に推進しているもので、今回で4回目となります。今年度は、招待講演者として、ALS（筋萎縮性側索硬化症）に罹患した母親の

介護に13年間携わり、ご著書『逝かない身体 - ALSの日常を生きる』（2009年）が第41回大宅社ノンフィクション賞を受賞された川口 有美子氏（訪問介護事業所ケアサポートモモ代表取締役、NPO法人ALS/MNDサポートセンター副理事長・事務局長、日本ALS協会理事）をお招きしました。



鈴木推進員の司会進行により、はじめに犬塚 典子 特定教授による開会の挨拶と講師の紹介がありました。そして、川口氏より「介護する家族にとってのターニングポイント」の講演が行なわれました。

はじめに、メディアなどでのALS患者と家族についての取り上げられ方についてお話がありました。連載中の人気コミックに、ALSとその患者が重要な役割で出ていることが、支援仲間の中で話題になり、「正しい情報を伝えて、いい形で表現してほしい」との思いで、原作者に連絡をとり、意見交換のために会いに行き、対談をされたことなど紹介されました。

日本のALS罹患者数は約9,000人であり、専門の神経内科でも診断が難しい難病です。急激に症状が進むため、胃ろうや呼吸器の装着について、瞬間に決めなければならない場合が多く、罹患後すぐ本人も家族も様々な決断に迫られます。

川口氏が30代で介護を始めた時は、介護保険もなく、市町村の「措置」（本人の希望というより、行政が主体で決める）で支援を受けるだけでしたが、現在は、介護制度として、介護保険、障害者総合支援法、難病法（昨年1月施行）などが構築されてきています。このように、制度としては、整備されてきているにもかかわらず、最近、氏が調査したところでは、家族が感じる負担感、改善されていないそうです。

家族介護には、愛情表現、以心伝心、お金がかからない、親孝行といった美徳から、財産分与での反映といった経済合理的な長所があります。一方、その行き着く先として、共倒れ、手抜き、自立阻害、関係悪化、「困い込み」（家族が被介護者を強く抱え込み、他者の支援を排除する）などがあります。川口氏は、ケアの社会化が重要であること、保障は個人単位で、本人も家族も自立を目指し、QOLを重視し、地域がケアすることが重要であると述べられました。

日本における家族介護の課題についての説明の後、母親の介護と、ご自身にとってのターニングポイントについてお話されました。母親のALS罹患後、川口氏は自宅での家族介護一色の生活に入りました。ALS患者の娘として、自身もまた2児の母親として、妻として、厳しい30代を過ごされたそうです。転機となったのは、妹にパソコン操作を教えてもらい、インターネットやメールを使うようになったことでした。メールを通じて社会学者と意見交換を行うようになり、「そんなに大変なら家族介護をアウトソーシングすれば」というアドバイスを受けました。これを実際にやってみたことが、現在の活動にまで発展したのです。介護一色で他のことは何もできず、貯め込まれていたエネルギーが爆発するかのように、会社の設立やNPO法人の立ち上げなどご自分で成し遂げられました。ターニングポイントを思い返すと、この時、「人から言われたことを、素直にやってみたこと」が大事だったのではないかと分析されました。

法人設立のための書類作成を司法書士や弁護士に依頼できることも知らなかったので、行政の窓口の人に教わって、一からご自分で行なわれたそうです。最初は事業というより患者会活動的なもので、ボランティアにヘルパー資格をとってもらうことなどから始まりました。次第に会社は安定し、ヘルパーも50人近くなったため経営は任せ、43歳頃から社会的な運動を重視し、大学院に入学して研究活動も開始されました。社会人入学卒で提出したA4一枚の計画書に沿って研究を続け、博士論文を書き上げられました。この論文「生存の技法 ALSの人口吸療法をめぐる葛藤」は、優れた未発表論考を本にする出版賞である「河上肇奨励賞」を受賞され、近く公刊される予定です。



「介護する家族にとってのターニングポイント」



講演の後の交流会では、学生、教員、医師、看護師、難病支援センターに勤務される方、その他様々な立場の方が、講演の感想、現在の悩みや考えていることなどを話しました。

現在、「尊厳死法案」が超党派の議連で提案されていますが、介護支援施策の財政削減のためではないか、患者の「生きたい意思と権利」を奪うことにならないのかといった不安の声が寄せられました。

また、介護が女性の問題になりやすく、研究者は時間

をやりくりして対応しがちだが、仕事も介護も両立できるような支援が必要であると声を発していくべきだと意見も出されました。介護する人を孤立させ、個人的な自己責任の問題と押しやらず、職場や地域で連帯をして解決していく姿勢が重要であること、また、今回の交流会のような場を作り、今後も情報と支援の輪を広げていくべきだとこの意見が出ました。参加者のほとんどが発言し、盛会のうちに交流会を終了しました。

冊子「未来に繋がる青いリボンのエトセトラ」発行

未来の女性研究者へ、京都大学の女性研究者からのメッセージをお届けする冊子「未来に繋がる青いリボンのエトセトラ」を発行しました。センターホームページにPDF版を掲載しています。

専攻女子大学理学部卒業、京都大学大学院理学研究科博士課程修了。京都大学理学部助教授（女性学）、同大学大学院理学研究科助教授を経て同生命科学部理学研究科に赴任。生命科学部理学専攻（女性学）を専攻。米国コロンビア大学大学院教授を兼任。負設システムにおける産後行動の主要な教養の解明に貢献し、2014年「ロバール・ユネスコ女性科学賞」を受賞。



新学共
男女共同参画推進センター長
生命科学部 教授
稲葉 カヨ

Girls, be Ambitious!

研究の魅力は、自分で仮説を立て、実験や観察、調査をして、正しいかどうか自分で確かめられるところにあります。好きなことや興味があることなどは好きですが、それを継続させる力も必要です。そのためには、好きなことを見つけて、いろんなことにチャレンジし、自分の力を磨いていくことが大切です。チャレンジしないで「やってあげばよいか」と援助するよりも、やってみてダメだった経験の方がまし。チャレンジして失敗しても、それは挑戦的なもので、素晴らしい能力の証です。失敗してもおげない、落ち込まないことも大切。それができる人はチャレンジを続けることができます。

研究者になろうと思っても、高校生や学部生のうちはまだ理想としたイメージが湧かないでしょう。大学で学び、研究を進めていくなかで、面白いという研究対象が見つかることもあるし、その人の能力や、向き不向きもあります。また、研究はいろんな人との協力や助けのなかで行われています。研究テーマを探す際も、その研究テーマのなかで、どういう人たちと、どう関係がかが大切になってきます。

自分が置かれた場であること、その先に見えることに対して、積極、取り組んでください。

未来の研究者たちへ〜京都大学の女性研究者から一言

Message for you!

延岡由子 3-3
何んでも興味を持って、おもしろいと感じたら、その気持ちを大切にしてください。いろんなことに興味が湧くなら、いい機会があるときに挑戦できるような、今、方をつけておきたいです。

山田由子 3-4
大切なのは、楽しく継続すること。あまり細かいことを考えず、"知識は力から研究"という道もありです。

永友文子 3-5
「好きなことの土壌」です。好きだった研究のことも知識を蓄えておく必要がある。好きという気持ちを大切にしたい。

水谷麻子 3-6
自分の好きなこと、興味があること、挑戦したいこと、それをやる。それがいい。それがいい。それがいい。

金丸祐子 3-7
若くて個性が輝かそうには、ジャンルにとらわれず、たくさん本を読んだり、いろんな活動をしてほしい。大学という日は、人間いろんな人の考えを聞いてもいいので、それらの体験を積み重ねていくこと、継続すること、大事です。

内田由紀子 3-8
継続する、続けること、とても大切なこと、それが大事なこと、思われないこと、思われないこと、思われないこと。

山田美穂 3-9
やりたいことをやってみよう。やりたいことが見つかるし、モチベーションも高まります。人はみんな、ことごとく違うのであって、自分磨きのためにやる方がいいと思います。

小松志保 3-10
目標設定や計画を立てることが大切。目標設定ができていないと、モチベーションも下がります。目標設定ができていないと、モチベーションも下がります。目標設定ができていないと、モチベーションも下がります。

北村莉子 3-11
工学は女子学生の少ない分野です。だからこそ、自分磨きやスキルアップが大切です。自分磨きやスキルアップが大切です。自分磨きやスキルアップが大切です。

尾崎美穂 3-12
今は困難な思いがけない分野でも、進んで挑戦してほしい。その中で、自分磨きやスキルアップが大切です。自分磨きやスキルアップが大切です。自分磨きやスキルアップが大切です。

連載：研究者になる！－第48回－

落ちこぼれてした

理学研究科・准教授
市川温子

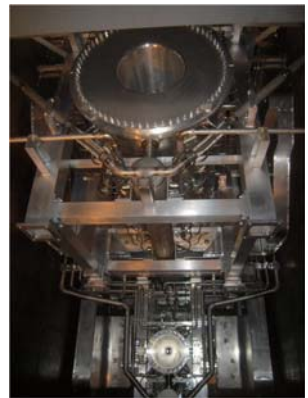


高校生の時に相対性理論とか宇宙とかにあこがれて京大に入りましたが、早々と落ちこぼれました。最近は、理学部の少人数担任で1回生の面談の時に成績を見る機会がありますが、私の1回生の時ほど、ひどい成績はまだ見ていません。何もかも面白くなく悶々と過ごしていましたが、学年が進む間に少しずつ勉強を進められるようになって、ぎりぎりの単位で卒業しました。3回生、4回生の加速器を使った実験で、理論的な内容は全然ついて行けないのだけれど、グループの頭脳派の人たちに指示されるがまま、体を動かしてデータを取ったのがなんだか楽しかったので、大学院は原子核物理学という加速器を使う実験の研究室に進みました。要するに流されて進んだわけです。が、加速器実験というのは、過酷な面があって、加速器施設に行き、もらえたビームタイムまでに準備を完成させ、データを取らないといけな。24時間出続けるビーム、刻々と迫るビームタイム終了までに意味のあるデータが取れるかどうか、という強烈なプレッシャー。私の場合は、茨城県つくば市にある高エネルギー加速器研究所で、1週間のビームを使った測定をするよう送り込まれ、そこで茫然としていました。修士2回生の時です。毎晩、人のいない所で泣きました。今でも、ビームが出るときに鳴るサイレンの音を聞くこと切なくなります。もうやめようかと思いましたが、なぜか続けて、気が付いたら博士課程を5年やって、博士号を取っていました。その時、振り返ると、これがめちゃくちゃ楽しい経験だったことに気づきました。ある目標のために何年もかけて装置を作り、それでデータを取って成果を得る楽しさに目覚めてしまったのです。

博士号取得後に私の進んだ素粒子実験分野というのは、目的のためには、辺境の地に行くのを厭わない、というか辺境の地に行かないとなかなか研究できない分野です。加速器は大抵、田舎にある、または外国。その他の実験施設も鉱山の中だったり、果ては南米や南極など。家族を持つとするとなかなか大変です。私の今の研究

は茨城県の東海村の加速器を用いていて、夫もその加速器で仕事をしているので、夫と子供は東海村に住み、私は週に一度、東海村と京都を往復しています。片道6時間。私のいない間の子供のお世話は、お父さんがこなしています。さらにもっといろんな場所で研究したいという希望はあるが、なかなかできない。どこでもドアが欲しいです。これからどうなるんだろう。たぶん、鍵となるのは、良い研究者仲間だと思っています。今までも良い研究者仲間恵まれてきましたが、この分野は必ず多人数の共同研究なので、男性でも女性でも共働きの結婚をした研究者がうまく研究を続けられるかは、良い研究者仲間と研究していくことではないかと思います。女性の数が非常に少ない分野です。大学院生の頃、この分野で女性が研究室のスタッフになったら、その下で研究するのは男子院生は嫌がるのではないかとか、なめられるのではないかとか、悲観的に考えた時もありました。が、今、研究室にいっぱいいる男子院生にそんなことを気にしている院生がいるようには見えません。性別とは別の次元でなめられている(なつかれている?)面はあるかもしれませんが、私の家庭状況や体力差も良く理解してくれて研究のサポートをしてくれます。共働きの家庭との両立の難しい分野ではあるけれど、多人数の共同研究が前提であるためか、理解の深い仲間の多い分野でもあると思います。

大学1回生の頃、あんなに、なにもかもがつまらなかったのが嘘のように、今では科学の諸分野、歴史、小説等々、自分の研究以外のいろんなものが面白く思えます。今、落ちこぼれている学生さんたちも、そんな日が来るように打ち込める何かを見つけてほしいと思っています。



Gender Equality Promotion Center

〒606-8303 京都市左京区吉田橘町
電話 075 (753) 2437
FAX 075 (753) 2436
E-mail w-shien@mail.adm.kyoto-u.ac.jp
HP <http://www.cwr.kyoto-u.ac.jp/>