TM ニュース

TM ミーティング参加生徒用情報 2019.3.22

「1 月 11 日(金)　TM ミーティング」

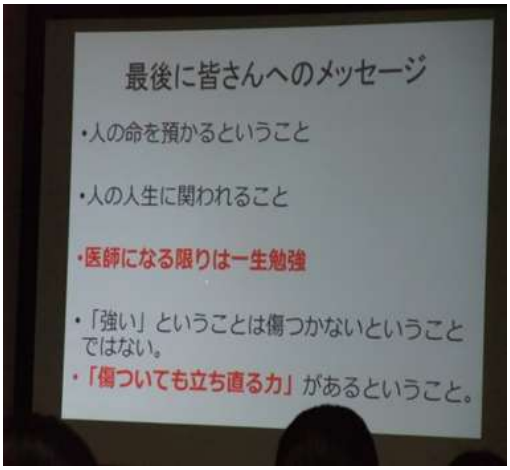
今回は自治医科大学地域医療学センター公衆衛生学部門の松原　優里先生による講演が行われました。

高校時代に読んだ緩和ケアの本から、心のケアができる医師になりたいと思ったことが、医師を目指すきっかけになったとのことでした。たまたまお父さまが持ってきてくれた自治医科大学のパンフレットを見て、「全人的な医療を目指す大学」だと知り、“ここだ！”と心に決め、自治医科大学を第一志望にされたとのことです。大学 1 年生からの体験実習や地域医療に関連した授業など、自治医科大学独自のカリキュラムで充実した医学生時代を過ごされたお話がありました。ご主人になる方とも大学で出会い、卒業と同時に結婚されたとのことでした。

ご講演中の松原先生

9 年間のへき地医療を京都府と栃木県をご主人と移動しながら、時に一人医長としての勤務も経験し、地域の一員として働く中で、「医療は自分だけでできるものではないこと」に気づかされたこと、さらに、「僻地にいても研究はできる、それは本人次第であること」や「僻地は医師を素敵にすること」などを具体的な体験をもとにお話しくださいました。現在は 3 人のお子さんを育てつつ、大学で研究者として勤務されています。

仕事を持って、子を産み育てていく中で、困ったときにはいろいろな方のサポートを受けたり、心身共にきつい時に、心にしみる言葉をかけていただいたことなど、(大変なご苦労があったことと思いますが)、時にユーモアを交えて、これまでのキャリアをお話しくださいました。最後に「医師になる限りは一生勉強であり」、「強いということは傷つかないということではなく、傷ついても立ち直る力があるということです。」と、TM 生に力強いメッセージを残してくださいました。



（TM　1 年生 20 人、TM　2 年生 17 人参加　）

「2 月 16 日（土）TM ミーティング」

NPO 法人１６歳の仕事塾によるコミュニケーションワークショップ　「からだをかなでるコミュニケーション『ほぐす・つなぐ・つくる』　が行われした。「体奏家」（体を奏でる仕事。非言語の身体表現とコミュニケーションを互いに味わい楽しむ活動という新井先生による造語だそうです）の新井英夫先生をお招きして身体を使ったコミュニケーションを体感するワークショップでした。

第１部　野口体操（力を抜く体の実感と可能性を体験）

開口一番「今日は相当あやしいですよ」とおっしゃる新井先生に TM 生たちはおっかなびっくり。「力を抜けば抜くほど力が出る」をテーマに野口体操のあらましのお話しからワークショップが始まりました。腰痛に悩まされていたという創始者野口三千三（みちぞう）先生のエピソードを紹介されるとやおら長いロープ状のものを床に転がす新井先生。さっそく体を動かすワークショップが開始。ロープを広げるとエアバルーンに似たビニールシートが広がります。まず全員でシートの端を持ち、波を起こします。最初は硬かった波の動きも、新井先生の「おおきくゆったり」という声かけで一気になめらかな波が立つようになりました。なめらかになったのはからだの動きだけでないようで、TM 生たちの心もいつにもましてほぐれたようでした。

広げたシートでエアバルーンをつくり全員がその中に入り込み座りました。静かに手を放すと不思議なこと

にエアバルーンが自立しました。そこで新井先生は、人間は「膜に包まれた液体だ」と表現した野口先生のことばを引用されながら人間の体は力が抜けると「液体的に揺れる」と次につながるお話しがありました。

エアバルーンから外にでて、お湯が入った大きなビニール袋を使いながら、輪になったTM生たちがそのビニール袋をバケツリレーしました。ふにゃふにゃの袋と温かなお湯が、人体の液体性を感じるだいじな要素であるとのお話がありました。

新井先生の話術や新しい発見に皆が一気に引き込まれていきました。そして昭和の人間には昔懐かしいスリンキーという長いリング状のスチールの輪を使って、縦波や横波の様子を観察しました。その後、二人一組になり、相手の足をもって体をゆすり人体で縦波と横波をつくることで、人体が「液体的」であることを体験しました。その際、鈴の音が鳴りあたかも余韻のように体のゆれが減衰していく感覚もイメージしました。体を動かすと体の内臓感覚も刺激されるので、内臓も動き始めるというお話のあと休憩に入りました。

第２部　体奏をとおしてコミュニケーションや関係づくり

再開後、力をなるべく使わず横たわった状態から一番楽に起き上がる動きを体験しました。若さ溢れる多くのTM生はガバっと元気よく起き上がりますが、新井先生のアドバイスにヒントを得ながらゆっくりと体に力が入らないように立ち上がりました。そして「上体のぶらさげ」という力を抜いた状態での立位体前屈を体験しました。上体を揺らして膝をゆるめながら体を起こしあげるといった体に負担をかけない動き方を繰り返し体験しました。こうすることによって筋肉で体をコントロールするのではなく重さの変化でエネルギーの流れを感じ、体にエネルギーの通りみちをつくる感覚を体験しました。

そして今回のワークショップの肝とも言える非言語のコミュニケーション活動へと活動は移りました。小さい頃にTM生の多くが遊んだことのある「なべなべ底抜け」の遊びではじまりました。二人一組、四人一組、つづいて八人一組で遊び、最後は全員が輪になって「なべなべ底抜け」を謳いながら、手の間をくぐる動作ともどる動作に取り組みました一人のくぐりはじめの動きが、順番にエネルギーを伝えながら、全員による一連の動になってゆくことを体験しました。ひとことも発せず、目を閉じて視覚情報も制限されている状況の中でも、他者に自分の意志が伝わるということを体をとおして学びました。

そして相手の手と自分の手を合わせて、相手に自分の動きを伝えあうつなぐ活動（手のひらダンス）へと進みました。「活発で素早い動きは伝わる感覚が減るので、小さくゆっくり動きます。そうすると的確に相手に自分の動きを伝えることができます。また、相手の動きも受け取ることができます」という新井先生のアドバイスを受けながら、双方向で対等な関係性が理想的なコミュニケーションにつながることを体感しました。自由に相手と手をとおして意思のやり取りを愉しむというレベルにまでコミュニケーションの質を高めました。目をつむり感覚を研ぎ澄ませると小さな変化からも伝わってくるものがあることを体感しました。自分が目をつむったとき、動きをリードする相手にすべてを委ねるということは、相手を信頼することであり、相互の信頼感は意思疎通を図る上で、如何に重要なことであるかを体験をとおして学びました。TM生たちが将来医師になったときにもきっと役に立つ学びであったでしょう。

（TM1年生　13名、TM2年生　12名参加）

今年度の国公立医学部合格報告

（3月20日現在、延べ人数）

現役合格　６人　既卒合格　１１人

・愛媛大学医学部医学科（現役１）
・岐阜大学医学部医学科（現役１）
・信州大学医学部医学科（現役１　既卒２）
・浜松医科大学医学部医学科（現役１）
・山口大学医学部医学科（現役１）
・宮崎大学医学部医学科（現役１）
・香川大学医学部医学科（既卒１）
・東北大学医学部医学科（既卒１）
・徳島大学医学部医学科（既卒１）
・新潟大学医学部医学科（既卒１）
・旭川医科大学医学部医学科（既卒１）
・山形大学医学部医学科（既卒１）
・高知大学医学部医学科（既卒１）
・熊本大学医学部医学科（既卒１）
・防衛医科大学医学科　（既卒１）

その他　広島大歯学部、私大医学部合格もあります。

今後の予定

★3月25日（月）医学部医学科合格者との懇談会
医学部合格者の方々から貴重な体験をお話しいただきます。（愛媛、信州、香川・防衛医、新潟、　）

4月24日（水）高2生と高3生対象スタサポ分析結果と学習方法の講演会

5月14日（火）医学部医学科入試についての講演会