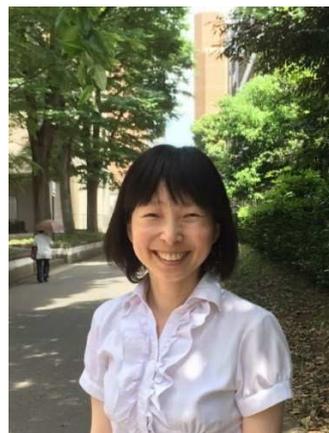


## 立ち止まってもいい、必ずそれが糧となる

東京大学大学院医学系研究科  
精神看護学分野 准教授

### 宮本 有紀 氏 (高校43期)



東京大学本郷キャンパスで

- 1991年— 東京大学理科二類 →医学部保健学科 (現 健康総合科学科)
- 1995年— 東京大学大学院医学系研究科健康科学・看護学専攻修了 修士課程
- 1997年— 群馬大学医学部保健学科 助手 (臨床看護学・精神看護)
- 1999年— 東京大学大学院医学系研究科健康科学・看護学専攻 博士課程
- 2002年— 財団法人精神医学研究所附属東京武蔵野病院 看護師
- 2004年— 東京大学大学院医学系研究科健康科学・看護学専攻 講師 (精神看護学)  
→准教授 現在に至る

立高生のみなさん、こんにちは。私は現在、東京大学大学院医学系研究科健康科学・看護学専攻精神看護学分野で働いており、大学院生や、大学生達へ講義をしたり、研究をしたりしています。私の専門は「こころの健康」です。

みなさんは「こころの健康」と聞いて、どのようなことを思い浮かべますか？こころが元気じゃないなと感じることはありますか？そんなときはどうしていますか？

講義では、このようなことを学生と話したり、精神健康の困難が生じた状態のことだったり、それはどのような体験なのか、そんなときに周囲はどのような関わり方ができるのか、精神疾患の治療や看護としてどのようなことが効果的だと言われているのかなどについて、紹介したり、実際に体験した方のお話を皆で聞いたり、話し合ったりします。



関係性についてのワークショップ

こころの状態が良いとは言えない状態になることは、誰にでもあります。そんなときにも自分の感じていることに気付いたり、ゆっくり眠る、信頼できる人と話す、自分が安心できる何かをするなど、できることがたくさんあること、どのような状態になったとしても、自分の送りたい人生や大切にしたいことに向かっていけること、新たな見方や可能性がひらかれていく関係性や対話、多様な視点や考えを出しやすく協力しやすい仕組みなどについて私たちは研究しています。

高校時代の私は硬式テニス部に所属しており、練習や合宿など、部活にはたくさんの思い出があります。また部活以外でも、いろいろな個性の同級生達や先生方、合唱祭、体育祭、自転車での登下校、部活を引退してからは放課後に校内や都立図書館で勉強したことなどがよみがえってきます。

私は自分の将来や進路が高校生の頃に明確だったわけではなく、漠然と、自分は人とか緑とか、生物系、生態系が好きかもと感じて東京大学の理科二類に入学しました。そして教養課程で、特に人間や人間の行動、脳や心に関心が向き、大学2年次の進学先選択で、医学部健康総合科学科(当時は保健学科)に進学しました。この学科には、看護師資格を取ることのできるコースがあり、なんだかおもしろそう！しかも資格が取れる！と思い、そのコースを選択しました。このコースの病院実習や地域訪問などさまざまな学びの過程で、人の暮らしや健康についてもっと知りたいと思うようになりました。そして、大学院に進学したり病院で精神科看護師として働いたりとその時その時で自分の知りたいことややってみたくことにチャレンジしながら現在に至っています。

高校時代もそれ以降も、とても幸いなことに、私はさまざまな人に助けられ、環境にも運にもめぐまれてきたと思っています。それでも苦しくなったり、どうしたらよいかわからなかったり動けなくなったりしたこともありました。そのような、自分のしてきた体験、感じてきたこと全てが、今、こころの健康に関する教育や研究をする上で糧になっていると感じています。そして、自分の高校時代から今までを振り返ってみて、高校生のみなさんへ、苦しいこともあったとしても、自分の大切にしたいことへ向かっていくことができますよとお伝えしたくなりました。

#### ・東京大学 医学部 健康総合科学科について

なお、私は東京大学医学部健康総合科学科を多くの方に知ってもらえる係でもあるので、ここで宣伝させていただきます。

東京大学の医学部には、医学科と健康総合科学科とがあり、医学科は医師になる学科(理科三類から進学)、健康総合科学科は、健康にまつわる学問を総合的に学ぶ学科で、理系、文系どの科類からも進学できます(理科二類からの進学者が多いです)。健康の維持、病気の予防、看護、介護などのテーマを扱い、希望者には看護師資格を取得する道も開かれています。卒業生は、看護師、研究者、公務員、企業への就職など、多様な進路で活躍しています。学生も教員も仲の良い学科です。

立高生のみなさん、ぜひ東京大学医学部健康総合科学科へいらしてください！



学部生と大学院生と  
(母校への文章と一緒に  
載って！と頼んだら一緒に  
セルフイーしてくれました！)

東京大学医学部健康総合科学科はこちら  
→ <http://www.hn.m.u-tokyo.ac.jp/>  
東京大学推薦入試でも医学部健康総合科学科に出願することができます

