

# 海風通信

発行者：学校法人 了德寺大学  
学長 山之口 美喜生

〒279-8567 千葉県浦安市明海5丁目8番1号  
TEL：047 (382) 2111 (代表)

第33号

## 33号 目次

### 【特集】卒業生に贈る言葉

- 了德寺大学の卒業生に贈る言葉 ..... 2-3  
学長 山之口 美喜生
- 限りある時間の使い方 ..... 4-5  
医学教育センター 増田 敦子
- 贈る言葉 ..... 6  
理学療法学科 平野 正広
- 卒業を迎える皆様へ ~社会で役立つ読書のすすめ~ ..... 7  
整復医療・トレーナー学科 桐林 俊彰
- 意志あるところに道はひらける ..... 8-9  
整復医療・トレーナー学科 2017年度卒業生 福原 有基
- 卒業生へ贈る言葉 ~未来を創る君たちへ~ ..... 10-11  
看護学科 2021年度卒業生 熊澤 唯那
- 卒業を迎える皆様へ ~積み重ねの大切さ~ ..... 12-13  
学友会会長 渡邊 響
- 了德寺大学 理学療法学科【解剖学検定】..... 14-15
- 新着図書紹介 / 編集後記 ..... 16

図書館報の  
閲覧ができます。

図書館HPへ  
Go!





## 了徳寺大学の卒業生に贈る言葉

学長 山之口 美喜生

卒業生の皆さんおめでとう。

あの入学式から長き学習の過程を経てようやく卒業となりましたね、心よりお祝い申し上げます。

卒業はゴールでもありスタート地点でもあります。

これから社会人として旅立つ皆さんに、<sup>はなむけ</sup>餞の言葉として、名言格言と呼ばれる中で私が「座右の銘」としている言葉を贈りたいと思います。

『努力する人は希望を語り、怠ける人は不満を語る』

作家・井上靖(1907年～1991年)の言葉で、とても有名な名言として知られています。皆さんもどこかで一度は見聞きしたことがあるのではないのでしょうか。

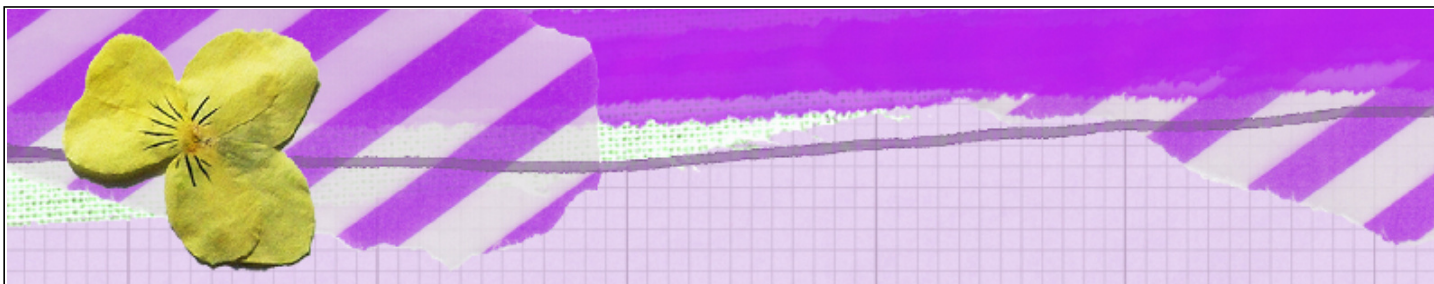
しかし、その言葉のような日常生活を送ることは簡単ではありません。心のどこかには常に何かしらの不平不満が渦巻いているのではないのでしょうか。そしてまた不満を言っているだけでは何の解決にもならないこともよくわかっています。わかってはいても不満はどんどんたまります。

では、どうすれば努力する人になれるのか。

努力する人は不満の処理の仕方をも身につけた人です。努力する人にだって日々不満の種は芽生えます。ただ、努力する人は、不満だと思ふ問題点を「ではどうしたらいいのか?」と未来への疑問形に変換して解決策を考えます。あとはその解決策を実行しているのです。これが努力です。

その努力は、解決された姿つまり「希望」に向かうための頑張りですから、努力する人は自然と希望が口に出るのです。希望を語ると気持ちはよりポジティブとなり、さらにより連鎖となります。





みなさんはこれから多くの楽しみと共に同じ数だけの困難も経験することでしょう。仕事であれプライベートであれその場面も内容もきっと様々です。私も一人の人間としてこれまで多くの困難な場面に遭遇してきました。立ち足かかる壁の前で心折れそうになったことも両手では数え切れません。しかし、なんとかそれを乗り越えてきました。私は苦難の時にこそ、すがるように本を読みました。そして励まされた言葉は数知れません。メモに書き残しているだけでも200は下りません。今、皆さんに伝える名言は何かないかと、その一つ一つを読み返しているうち苦しかった当時を思い出して目頭が熱くなる言葉もありました。

もう一つ、折に触れ、いつも私を奮い立たせてくれる言葉があります。

『下足番を命じられたら、日本一の下足番になってみろ。そうしたら、誰も君を下足番にしておかぬ』

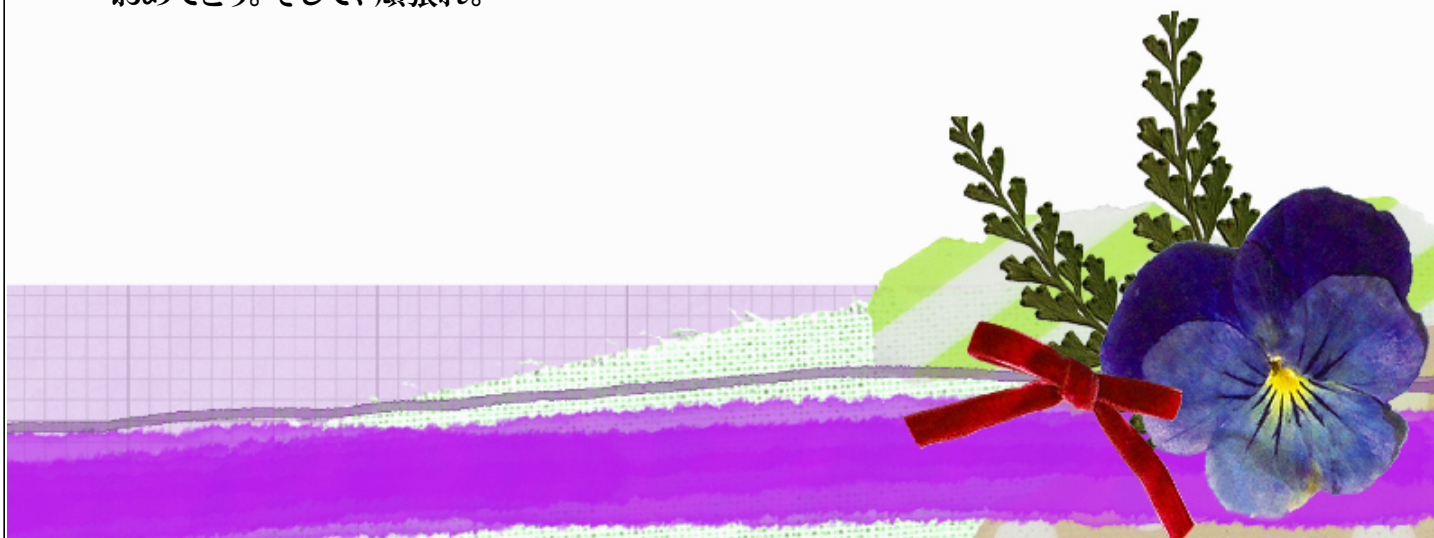
(※下足番－脱いだ履物の番をすること。また、その人)

実業家・小林一三（1873年～1957年）の言葉です。阪急グループ創始者で駅ビル百貨店や郊外の宅地開発など日本の私鉄経営モデルを確立した人です。この言葉の意味は説明不要かと思えます。

『言葉』には力があります。魂に響く『言葉』は力を与えてくれます。是非皆さんも自分の道しるべとなる「言葉」を見つけて長き人生の歩みの供としてください。

皆さんの人生の旅路への出発を祝い、その前途には幸多からんことを祈ります。

おめでと。そして、頑張れ。



## 限りある時間の使い方

医学教育センター 増田 敦子

ご卒業、おめでとうございます！皆さんの学生生活はいかがでしたか？ついこの間、入学したと思ったら、もうすぐ社会へ旅立つことになり、月日の経つのが早い、と感じることでしょう。このような感覚は、皆さんより年長である私の方がさらに強いです。これは、主観的に記憶される年月の長さは年少者にはより長く、年長者にはより短く評価されるという現象を心理学的に説明した「ジャンネの法則」で、19世紀のフランスの哲学者・ポール・ジャンネが発案し、甥の心理学者・ピエール・ジャンネの著書において紹介された法則です(ウィキペディアより)。

諺の「光陰矢の如し」は英語で「Time flies.」と言い、まさに、ぼーっとしていると時間が矢のように飛んでいってしまいます。ほんのちよつとのつもりでスマホを開いて、気が付くと、1時間経っていることがあり、チョコちゃんに「ぼーっと生きてんじゃねーよ！」と叱られそうですね。

社会に出ると、「時間」というものに対する意識が変わります。学生の頃は、講義のない時間は自分の自由時間として好きな事に使えましたが、社会人になると、1日の大半の時間を「職場＝仕事」に費やして過ごす事になります。これだけでも大きな変化です。最近読んで印象に残った書籍を紹介します。『限りある時間の使い方』では、しょっぱなから、「人の平均寿命は短い。ものすごく短い。バカみたいに短い。」と書かれており、ショッキングでした。どのくらい短いかというと、「80歳くらいまで生きるとして、あなたの人生は、たったの4000週だ。」なのです。おおざっぱに1年50週で、80年掛けると4000週になります。私の1週間は月曜日1限目の現代生物学の授業で始まり、気が付くと金曜日の午後の授業が終わり一息つき、土日で体を休めていると、月曜日の朝になっており、あっという間に過ぎていきます。

図書館にあります。  
(請求記号: I59||Bu)

貸出できますので、ご利用ください。

『限りある時間の使い方』  
オリバー・バークマン=著  
高橋璃子=訳  
かんき出版(2022.6)



この書籍は、人生4000週と自覚すること、人生は短い、時間をコントロールすることはできないと自覚することの意味、価値を再認識できる本だと思います。この本がベストセラーになったのは、現代人はせっかちで時間に追われて、人生に余白を持っていない、全てに意味を持たせようとしているからだだと思います。筆者は「正しい時間管理ルールを見つけ、正しい習慣を身につけ、うまく自制心を働かせることができれば、もう時間に悩まされることはないはずだ」と信じて、様々な工夫・努力をし、時間を管理することで多くのタスクをこなすことができるようになりました。しかし、やればやるほどタスクは増えていき、どんなに時間を管理してもタスクがゼロになることがないことに気づいたのです。ですから、この本は時間を「うまく」使うための手引書ではありません。今を大切にしながら生きるとは、どういう生き方なのか。忙しければいけないという思い込みから、どうすれば解き放たれるのか。やろうとしているタスクを全てやろうとしない。目の前の今取り組んでいることに集中すること。様々な提案がされていますが、私の主観的な書評から実際の自分の生活に落とし込むのは難しいでしょう。詳細が気になる方はご自身で読んでみてください。

まとめると、この本は、限られた時間に生きている「自分」を愛するための本だと思います。同じような感覚が得られるものに、ジブリ映画の中で一番好きで何回も見ている『猫の恩返し』があります。猫の国の王子を助けたことで、猫の国に連れていかれる高校生ハルが、猫の国での体験を通して自分の生き方を考え直すのです。(面白いのは内容だけでなく、猫王の声を演じた俳優の丹波哲郎さんのセリフと声のトーンです。)途中で、猫の国からハルを救い出してくれるバロンが、くじけそうになるハルに「自分を見失うな！」と励ましてくれます。そして、ハルが導き出した結論は「私、まちがってなんかいなかった。猫を助けた事も、迷って苦しんだことも、みんな大切な自分の時間だったんだ。」です。

皆さんが、ご自身の人生に幕を下すとき、こう思えるような人生を送ってください。皆さんが目の前にある無限の可能性に満ちた世界に大きく羽を広げて旅立っていくのをうれしく思います。



『猫の恩返し』(2002)  
企画:宮崎 駿 監督:森田 宏幸  
原作:柊 あおい

## 贈る言葉

理学療法学科 平野 正広

ご卒業おめでとうございます(少し早い?)。今後について希望と不安が入り混じっているのではないのでしょうか。みなさんの大学生活は、授業形態変更(対面と遠隔)や臨床実習の学内演習への変更、急な実習配置変更など、COVID-19の感染拡大による影響を受け、思い描いていたものと異なっていたかと思います。そのような情勢の中でも、臨機応変に資格取得に向けて取り組み、適応してきたみなさんは素晴らしいと思います。努力を継続してきたことを忘れず、新たな環境においても活躍できるよう自信をもって臨んでいってください。また、側には仲間がいる(いた)ことを忘れないでください。卒業後、どこかで再会した時も気兼ねなく声を掛け合ってください(私も含め……)。卒業後も繋がりががあると素敵です。

さて、理学3年生は新カリキュラムが施行され、必修科目が増えるとともに、臨床実習では見学実習(通所リハビリテーションまたは訪問リハビリテーション)、4年次の総合臨床実習における実習前の評価が追加されています。通所や訪問リハビリテーションにおけるサービス内容の特徴やケアプラン、関係する保険制度を知り、地域における理学療法の理解度が向上していますか? また、実習形態は診療参加型に移行しています。様々なことを経験する機会があるため、自らの体験機会を増やせるようにするためにも実技練習にも日々励んでいますか? 学習環境が学外へ変わることによって、感じることや発見がさらに増えていることと思います。何を得るのかは自分次第です。振り返った時に後悔がない時間の使い方をしてください。何か1つでもよいです。今(昔)の自分より未来(今)の自分が前進しているように心掛け、行動してください。

1、2年生は勉強量が増えて四苦八苦している方もいるかと思います。先輩達も乗り越えてきた道です。とは言っても、個々で悩むこともあるかと思います。その時は遠慮せずに、よろしければご相談ください。資格取得、大学卒業はみなさんにとって人生の通過点となるため、何を目標として本学に入学したのか、自問自答し、想いを強く持って過ごしていきってください。

最後に。これから先、困難な状況があっても視野を狭くせず、何事も受け入れられるように意識してみてください。一息ついて、少し離れた別の視点から客観的に俯瞰して対応し続けてみることも試みてください。心よりみなさんの成長と活躍を祈っています。

## 卒業を迎える皆様へ ～社会で役立つ読書のすすめ～

整復医療・トレーナー学科 桐林 俊彰

私が「柔道整復師は天職であると考えます」という履歴書を書いてから早10年が経ち、柔道整復師として仕事をして以来様々な経験をしました。これから社会に出ていく皆様も様々な経験をしていくかと思えます。その様々な経験をしていく中で私は度々、人間関係の重要さを感じております。社会に出ると今まで以上に多くの人との関わり合いが増え、良好な人間関係を築く事が重要となっていきます。これは友人、職場、患者様との関係にも通ずる事であると思えます。

そこで私がこういった良好な人間関係を築く上で、役立つ読書のすすめとして紹介するのはD・カーネギーの『人を動かす』という本です。この本には偉人達がいかにして人間関係を友好的に保ちながら、成功を収めていったのかが書かれています。どんな人間でも日常生活の中で少しは人に対しイラッとすることがあるものです。しかしその感情をそのまま人にぶつけてしまうと人間関係が悪くなり、そのことが原因で仕事の業績が悪化に陥ることなどもあります。この本の解決例を1つ紹介してみると「人の立場に身を置く」という項目があります。これは自分のことだけを考えて行動するのではなく、一度相手の立場や現状、何を思っているのかを考えてから自身の行動に移すという事です。当たり前のようですが実際に社会に出てみると非常に難しい問題であると思えます。特に近年では新型コロナウイルスの世界的流行により、対人でのコミュニケーションを取ることの制限(現在は緩和傾向)などがあり、人間関係を構築することが難しい社会となっております。

これから社会に出ていく皆様には是非一読して頂き、良好な人間関係の構築に役立てて頂ければと思います。

かくいう私も人間的にまだまだなので、皆様と一緒にこの本を熟読したいと思います……

図書館にあります。  
(請求記号:159||Ca)  
貸出できますので、ご利用ください。

『人を動かす』新装版  
D・カーネギー 著；山口博 訳  
創元社(1999.10)



## 意志あるところに道はひらける

整復医療・トレーナー学科 2017年度卒業生 福原 有基  
現在 袖ヶ浦市立根形小学校勤務

私は、高校生の時に保健体育教員になりたいという夢をもちました。教員採用試験に5回挑戦しましたが、受かることができませんでした。その間、小中学校で講師をしていました。

そして、今年度は小学校で受験をし、合格することができました。

私は、今年で小学校での講師が4年目になります。学級担任を経験させて頂く中でたくさんの子に出会い、子どもたちのためにという想いは校種が違っても変わらないということと、自分自身は小学校の方が合っているということ、この2つを感じて、小学校免許を取得し、受験をしました。現役合格をすることがもちろん良いと思いますが、講師の経験は自分の視野を広げてくれたり、教員になりたいという気持ちを更に強くもたせてくれたりすると思います。ですから、みなさんもし試験がうまくいかなかったとしても、講師は経験してほしいです。その経験が必ず糧になります。

今年度私は、4月から採用試験の勉強を始めました。過去問を見ながら、出題傾向を分析しました。平日は仕事もあり毎日することはできませんでしたが、自分の中で苦手なところに重点を置き、やるときは2時間程度勉強をしていました。勉強方法は人それぞれあると思います。私は、ファミレスやカフェで勉強するのが苦手なので、職場で黒板に書いて、自分が授業をするようにまとめながら勉強しました。また、ここまでやると決めたところまでは必ずやりきりました。



自分に合う勉強の仕方だと思いますが、継続するにはモチベーションをしっかりと高く保つことが大事だと思います。講師として色々経験させて頂けることは、自分にとってとてもプラスにはなります。しかし、1年しかその学校に在ることができず、何年間か継続して子どもたちの成長を見ることができません。私は、『継続して子どもたちの成長を見たい』という気持ちが強く、一番の勉強へのモチベーションにつながっていました。教員採用試験に限らず、国家試験の勉強の時にもモチベーションを高く保てるようにしてほしいと思います。そうすれば、自ずと必死になって取り組むと思います。

私は、大学生の時に、教員採用試験、国家試験共に本腰が入るのが遅く、もっと早くからやっていたらよかったと、とても後悔しました。みなさんは、早め早めに勉強をしてください。

教員採用試験も国家試験も簡単な道ではないですが、それを成し遂げた時の達成感は素晴らしいものです。そして、国家資格をもった教員はなかなかいません。みなさん全員が、そんな教員になれるチャンスなので、貪欲に頑張ってもらえたらと思います。

回り道をしても、時間がかかっても、それは全て自分のかけがえのない財産になります。自分が決めたことに対して努力を惜しまずに、頑張してほしいと思います。いつか同じ土俵で働けることを楽しみにしています。応援しています。



## 卒業生へ贈る言葉 ～未来を創る君たちへ～

看護学科 2021年度卒業生 熊澤 唯那

卒業生の皆様。

この度は、ご卒業おめでとうございます。

実習では、どんな対象との出逢いがありましたか？ 私たちは患者さんから多くのことを学ばせていただいています。近頃は規制が緩和されつつありますが、新型コロナウイルスの影響で実習などが思うように行えず、これから社会に出ていくうえで沢山の不安を抱えていることと思います。そこで今回は、「卒業生に贈る言葉」として、私が看護師として働き始めてから学んだことを書かせていただければと思います。

私はがん看護に関心があり、がん専門病院の婦人科・肝胆膵内科混合病棟で勤務しています。病棟配属当初は、清拭などのケア一つでもうまくできずに先輩にフォローして頂きながら実践していました。最近では一人で判断してできることも増え、適宜相談しながら先輩方と変わらない人数を受け持たせていただいています。

そんな中で私が学んだことは、不安や悩みなどの表出の必要性です。

私の出逢う患者さんは多くの不安を抱えています。診断後、すぐに治療が開始されるケースが多く、心理面での整理が追いついていけない患者さんを多数見かけます。不安を抱えたままでの治療は、治療を継続していくうえでとても辛く、様々な影響を与えます。場合によっては治療効果が得られる前に、治療を断念される方もいらっしゃいます。患者さんが一番望むような治療継続ができるように、入院時のみならず、日々のかかわりの中で表情や声色の変化を読み取り、患者さんがいつでも不安を表出できるような声掛けをしていくことが大切であると感じています。患者さんが最適な治療を継続できるように、不安や疑問を表出できる場面をいつでも提供できるアプローチは、重要な看護師の役割であると思います。

人は誰も不安を抱えて生きています。入職当時は不安でいっぱいでしたが、そんな素振りを患者さんの前で決して見せることがないように努力してきました。看護師が不安で自信のなさそうな様子で働いていると、それが患者さんへも伝わってしまうからです。私たち看護師が不安を抱えていると、決して患者さんは不安や疑問を表出することはなく、信頼関係は成立しません。患者さんの命を預らせていただく医療者が不安を抱えたままでの医療実践はリスクが伴うと考えております。そのため、実践前に先輩などに自身の考え・判断を表出して相談し、自分の不安・疑問を解消してから実践することをいつも心がけています。患者さんからの信頼を得るために、看護師として働いていくうえで相談は最も大切になってきます。

最後になりますが、皆さんはこれからそれぞれの道へ進まれるかと思います。入職してからも疑問や不安が多く、大変かと思いますが、自身での勉強に加え、不安の表出をし、助けを求めることで少しずつ成長していくことができると思います。適度に息抜きをし、一人で抱え込まずに相談し、仲間と助け合いながら自身の道を進んでいただけたらと思います。

皆さんの今後のご活躍をお祈り申し上げます。



『がん看護』は「医書.jp」から閲覧できます。

図書館HP【データベース・電子ジャーナル・電子書籍】から検索を開始してください。

大学内のインターネットに接続した端末から検索できます。

『がん看護』《隔月刊》（南江堂）

“便秘”最新の治療とアセスメント ~ケア向上のためのエッセンス~  
(Vol.28 No.1) 2023年1-2月号



卒業を迎える皆様へ ～積み重ねの大切さ～

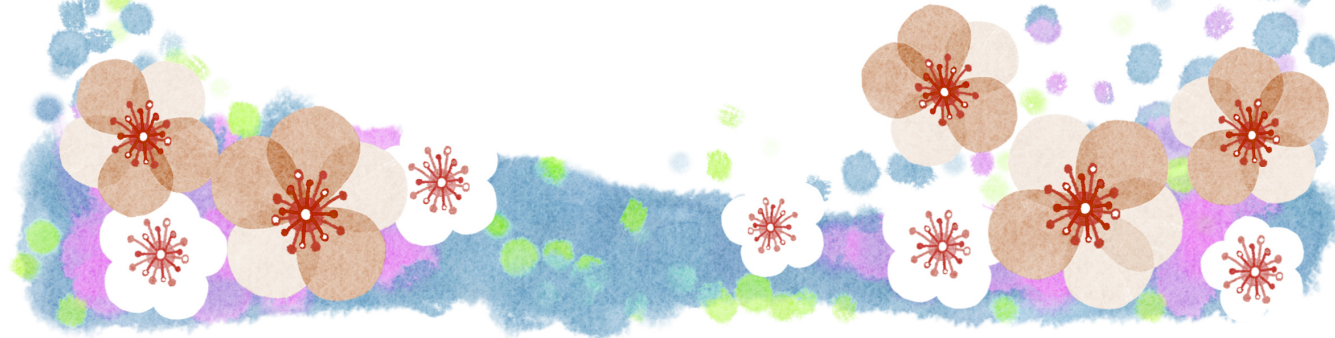
学友会会長 渡邊 響


私がこの了徳寺大学に入学してから今年で三年が経ちました。この三年で私が大切だと感じたことは、積み重ねの大切さです。

了徳寺大学での勉強は、複数の資格取得を目標とした専門的な内容ばかりです。また、来年度は四年生になるということで、より一層国家試験などに向けた勉強に力を入れなければいけない年になると考えます。とても大変な一年になりますが、兜の緒を締め、コツコツと勉強を継続し積み重ねていきたいと考えております。

また、私は今年度からバーベルクラブに入部し、自分を変えるため、将来の夢のためにトレーニングを始めました。

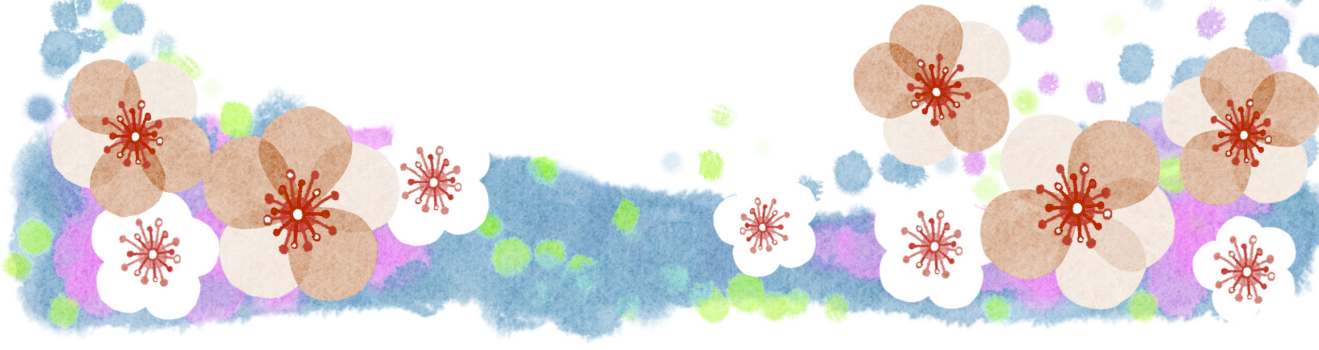
さて、そんなトレーニングにおいて最も重要なことは、トレーニングを継続することだと思います。トレーニングは簡単なようでとても奥が深く、なかなか結果が出ず途中でやめてしまいたくなることも多々あります。しかし、共にトレーニングに励む仲間ができたり、トレーニングで得た知識が勉強に活きたりなど、様々なメリットもあります。容姿が良くなることはもちろん、「こんなに辛いことを継続できているんだ」と思い、自分に自信もつきます。この事からもやはり、何かを継続することは自分を成長させるために欠かせないものだと私は考えます。





大学入学初期の生活は、新型コロナウイルスの流行により、思い描いていたものとはかけ離れたものでした。先の人生を不安に思いつつも、オンライン形式の授業にもやる気が起きず、だらけた生活を送っていました。あの時から、いろいろ積み重ねていれば今の自分はより成長できていたのだろう、と後悔することもあります。しかし、大切なのは「これから先どうするか」だと考えます。とにかく自分なりにやり切れば後悔は残らないと考えます。同じ志を持つ仲間と、共に高め合い成長していきましょう。

最後になりましたが、先輩の皆様、ご卒業おめでとうございます。これから先、新しい環境に慣れず、緊張から思うような活躍がなかなか出来ず、これまで勉強してきたことが無駄だったのではないかと感じてしまう事態に直面することもあるかと存じます。しかし、先輩方はこの了徳寺大学で仲間と切磋琢磨し、支え合いながら確かな知識と優れた技術を身につけてきました。これまでやってきたことが無駄になることは決してないと存じます。自分を信じ、困難を乗り越え、それぞれの道を邁進していただきたく存じます。先輩方の益々のご健勝とご活躍を心からお祈り致します。



# 了徳寺大学 理学療法学科

## 【解剖学検定】

理学療法学科では今年度より「解剖学検定」という、この学科独自の検定制度を実施しています。皆さんもご存じの通り、解剖学は医学の根幹であるとともに、その修得に多大な時間と労力が必要となる学問です。解剖学検定は本大学の完全オリジナル問題で構成されており、希望者に対して月末(定期試験期間を除く)に実施しています。継続してチャレンジすることによって段階的に学力が身に付き、確実に国家試験合格にも反映できる内容となっています。

昨年は開始初年度ではありましたが、各回を合計すると399名もの学生が参加してくれました。また、10月の検定では5名が初の6級合格者となり、盆子原学科長より表彰されています。解剖学検定は次年度も継続し、開催する予定です。是非、皆さんのチャレンジをお待ちしています。

健康科学部 理学療法学科・医学教育センター

町田 志樹

執筆監修：健康科学部 理学療法学科長

盆子原 秀三

現在、理学療法学科では月に1度、希望者を対象に解剖学の検定制度(解剖学検定:10級から1級までを各領域に区分)を実施しています。

初の6級に以下の5名が合格し、盆子原学科長より合格書が授与されました。

## 了徳寺大学 理学療法学科【解剖学検定】6級合格者



(前列左から)

理学療法学科3年 高橋 駿介さん 同3年 小野寺 光翔さん

(後列左から)

理学療法学科2年 酒井 彩さん 同3年 小俣 慶太郎さん 同3年 元吉 康誠さん

(左) 理学療法学科 町田 志樹先生 (右) 理学療法学科長 盆子原 秀三先生  
医学教育センター

## 新着図書紹介 (小説・読物) 新書コーナー



### 『大学で何を学ぶか』

永守 重信 著

(小学館新書) 小学館 (2022.10)

専門分野をしっかり磨くこと、また実践的な英語力、雑談力、ディベート力を鍛える必要があると述べられています。大学で何を学ぶのか、何のために学ぶのかを詳しく説明しています。

【請求記号】 分類記号: I59.7 著者記号: Na



### 『スマホ脳』

アンデシュ・ハンセン 著 久山 葉子 訳

(新潮新書) 新潮社 (2020.11)

「デジタル社会から受ける影響を認識しなくてはならない。人間の脳はデジタル社会に適応していない」と、スマホに依存することの問題点が詳細に解説されています。最後に「デジタル時代のアドバイス」があります。

【請求記号】 分類記号: 491.37 著者記号: Ha

### 編集 後記



卒業生の皆様、ご卒業おめでとうございます。了徳寺大学で勉強やスポーツなどを頑張ってきた経験が、社会に出てからも役に立ちます。そして築いた友人関係は、きっと今後の人生を支えてくれます。

また読書は心を豊かにしてくれます。今後もいろいろな本に出会ってください。卒業生の皆様の益々のご活躍をお祈り申し上げます。

最後になりましたが、図書館報の原稿執筆にご協力いただきました皆様に心より感謝申し上げます。(長谷川)