

## 大学院修了生 Voice

## 人間総合科学大学大学院での研究生活をお伝えします

全人的な人間理解を深めることができ、多様な学友とも交流できました。



心身健康科学専攻

博士後期課程

2019年3月修了  
米山 雅子さん  
職業：看護系大学教員  
年齢：50代

## ①なぜ人間総合科学大学大学院に進学しようと思ったのですか？

大学院進学を検討していたプロセスで、仕事との両立を考慮したときに、一つの選択肢として学習時間を確保するために通学時間を短縮できる通信制大学院での学修が候補としてあがりました。このような、個別相談会に参加して具体的な単位修得方法、テレビ会議システムを用いたセミナー、研究指導に関する説明を伺い、研究指導にはテレビ会議システムで様々な分野に精通している先生方からの助言を得ることができることを知り、ポータルサイトを利用したやり取りも速やかに対応してくださることを知りました。また演習授業においても週末を利用したテレビ会議で行われるとの説明も伺うことで、勤務も続けながらも通学制度で学ぶことと遜色ない指導体制の中で学ぶことができるのではと考え、本学への進学を決めました。また、ひとの健康を支える医療職としての基盤となる心と身体の健康について、心身健康科学という学問領域で学び、探求することで自分が携わる心身の健康を支える看護学への学び、研究、実践に還元できるのではないかと考え、心身健康科学を専攻いたしました。

## ②どのような研究を行い、教員からはどのようなサポートがありましたか？

小児看護学の教員をしており、これまでの研究活動をもとに小児の医療現場で子どもと家族を支える看護師の心と身体が健康な最良な状態であることがより良い看護の提供につながるのではと考えております。そして、教育現場に身を置く立場としてどのような視点で小児医療に携わる看護師の皆様に還元できる知見を研究成果としてお伝えできるかに興味を持っておりました。博士後期課程では、第1段階として心身健康科学の視点から看護師の職業ストレスと組織に対する認識についての研究を行いました。研究着手においては問題意識を明確にし、研究仮説を明らかにしていくことの重要性、得られた解析結果が意味すること、解釈についてなど、研究の各プロセスにおいて、取り組むべき課題がクリアできるよう、3年間研究活動を中心となってご指導いただいた指導教員の先生、学際的な視点でアドバイスやサポートをしていただいていた副指導教員の先生、そして、セミナーに参加して下さる専攻全ての先生方から答えを導くための鍵となる投げかけをいただき、方向性を導いてくださいました。そして、研究に取り組むための姿勢も先生方からの助言から感じ取ることができました。

## ③研究を進める上で苦労したことと、それをどのように工夫しましたか？

仕事をしながら、研究に取り組むので、時間管理とモチベーションをどのように調整し取り組むかが課題でした。職場上司の多大な配慮と家族の協力のもと、職務の時間外を有効に使い研究に費やす時間をいかに捻出するかを考えながらタイムマネジメントして3年間取り組みました。モチベーションの維持については、研究期間と果たすべき課題に取り組むために、歩みを止めることなく少しずつでも前に取り組んでいけるよう、過大な目標ではなく、演習や面談までの短期目標を設定したうえで、指導教員の先生、演習に参加しおられる先生から助言をいただけるように研究プロセスの各段階で自身が取り組むべき課題に取り組むように心がけました。

## ④これから入学を検討している方にアドバイスをお願いします

演習や時期ごとに開催されるテレビ会議システムを用いた演習や発表会を通じて先生方からいただく助言が研究を進めていく上で大きな糧になり、道しるべになりました。また指導をいただいた先生からは時期に応じて研究に関する的確な助言のみならず、研究への取り組みへの心構え、こころと身体のバランスを保ちながら取り組む姿勢も学ばせていただきました。自身で学んでいくプロセスを支えてくださるシステム体制と先生方がいらっしゃいますので、安心して研究活動に取り組むことのできる大学院だと思えます。

## 心身相関の研究を深め、医療や職業教育の発展に貢献。

### ①なぜ人間総合科学大学大学院に進学しようと思ったのですか？

理学療法士養成校の教員として勤務する傍ら、心身の健康に関して15年以上、ヨガやピラティスといった身体の内面に意識を向けるボディ・ワークを臨床に取り入れ活動してきました。同じような疾患や障害を抱えても、身体の回復過程や健康状態に個人差が生じる原因として心のあり方や生き方そのものが大きく関与していることを漠然と感じながらも、その根底にあるものが何か見出せずにいたときに会ったのが「心身相関」の考え方でした。実際、これらのツールを用いて心身に向き合うことで健康状態が良くなるケースをいくつもみてきました。また、専門学生に携わる中で、ストレス耐性が低く、不安、抑うつ、逃避などの心理状態に陥り、心身の病に発展する学生が少なくない現状を目の当たりにし、ストレス社会における実践的解決の重要性を再認識し、心身相関に関する研究に深く携わることでこれからの医療や職業教育の発展に貢献したいと考えようになりました。心身相関に関連する大学院を模索するにあたり一番にヒットしたのが本学であり、心身健康科学を基盤とした建学の精神に強く心惹かれ、即日、本学への受験を決めました。「こころ」と「からだ」の有機的関連性を軸にして、自立と共生の心を育み、「よりよく生きるための知恵」を創出する本学の理念はまさに私が求めていた学問領域であり、日本で唯一、「心身健康科学」の学位が取得できるという点にも魅力を感じました。

心身健康科学専攻

修士課程

2019年3月修了  
鈴木 啓子 さん  
職業：理学療法士  
年齢：40代

### ②どのような研究を行い、教員からはどのようなサポートがありましたか？

修士論文のテーマに選んだのは「運動中の注意の方向性の違いが身体感覚及び生理的・心理的活動に及ぼす影響について」です。理学療法の世界では痛みやパフォーマンスの結果など、出力にフォーカスしがちですが、心身機能の向上には、適切な感覚情報入力や脳認知処理（感覚統合）が何より重要と考え、臨床的介入における新たな心身の効果とボディ・ワークの有用性が期待できるのではないかの思いから検討しました。研究を遂行するにあたり、指導教員は院生の考えややりたいことを尊重し自主性を重んじてくださりつつ、私が解析方法や結果の解釈に行き詰まり方向性を見失って悩んでいた時には、お忙しい時期にもかかわらずTV会議での面接指導を密に設けてくださり、方向性をしっかりと導いてくださいました。先生方の熱心なご指導と温かい激励のお言葉なくしては、卒業まで辿り着けなかったと思います。

## 人間について深く、総合的、俯瞰的に学習・研究できる国内唯一の大学院。 働きながらも学べる学修方法と教員サポートが決め手でした。



心身健康科学専攻

修士課程

2019年3月修了  
木口 登 さん  
職業：会社員  
年齢：50代

### ①なぜ人間総合科学大学大学院に進学しようと思ったのですか？

心身一如としての“ひと”について、心身が相関する視座を常に意識しながら、その健康科学に関する研究を進められることが本学を志望した理由です。また、通信制大学院としては、高い修了率であることも進学への決断を後押ししたのです。それだけ高い修了率を維持することは教育システムの充実と何よりも教員の先生方の手厚いサポートを想像させたからです。

### ②人間総合科学大学大学院で学んでよかったと思うことは？

本学に入学し得た最も大きなものは人の縁です。研究は一人では成りたちません。もちろん、主体となるのは自分自身ですが、多くのことを先生方のご指導や同窓生とのディスカッションにより得ることができました。そういう意味で、良き恩師・同窓に恵まれたと強く感じております。研究システムを運営するのは大学側ですがそこに人の意思が存在します。通信制でありながら、スクーリングを通してのディスカッションや先生との面談により研究テーマに関するヒントと多くの示唆をいただきました。こうした研究に対する厚いフォローがシステムマテックに構築されています。人の縁と教育システムにより一定の成果物としての報告書を残すことができました。この場をお借りして、関係の皆さま方へ深く感謝の意を表します。

## 人間総合科学大学大学院

入学に際して迷っている方はぜひ一度ご相談ください

■人間総合科学研究科心身健康科学専攻（通信制）

人間総合

検索

e-mail: graduate@human.ac.jp