Vita-min
the Station for Vitalizing Your Challenging Mind

vol.7

高知で活躍する女性ロールモデル集

― 研究・技術・実践の現場から ―

高知大学 男女共同参画推進室
男女共同参画支援ステーション

令和7年度 高知大学ウェルビーイング大学環境イニシアティブ

男女共同参画推進室長

廣瀬　淳一

本冊子「高知で活躍する女性ロールモデル集（Vita-min）」（令和６・７年度合併号）をお手に取っていただき、誠にありがとうございます。

高知大学では、研究と教育の質を高めるとともに、多様な価値観や生き方が尊重される大学づくりを目指し、男女共同参画およびダイバーシティ推進に取り組んでまいりました。本冊子は、その一環として、本学および高知県内で、研究・技術・実践の各現場において活躍する女性の姿を紹介することを目的に作成したものです。

専門分野や役割、働く現場はそれぞれ異なりますが、自らの専門性を磨きながら社会と向き合い、試行錯誤を重ねてきた点には、多くの共通点が見られます。キャリアの歩み方や選択、ライフイベントとの向き合い方も一様ではなく、本冊子に登場する皆さんは、それぞれ異なる道を歩みながら、悩み、立ち止まり、ときに周囲の支えを受けつつ、自らの仕事に向き合ってこられました。

ここに収められた率直な言葉や経験は、研究を志す学生や若手研究者に限らず、将来の進路や働き方を考えるすべての方にとって、自身の可能性を見つめ直す手がかりとなるはずです。本ロールモデル集は、「こうでなければならない」という型を示すものではなく、「こんな選択もある」「こんな関わり方も可能だ」と感じていただくための素材集です。

本冊子が、誰もが自分らしいキャリアを描き、安心して力を発揮できる環境づくりについて、改めて考えるきっかけとなることを願っております。今後とも、高知大学における男女共同参画・ダイバーシティ推進へのご理解とご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

男女共同参画推進室では、研究とライフイベントの両立、
そして女性研究者の活躍を支える制度をご紹介しています。
研究活動をサポートするさまざまな制度を、ぜひご活用ください。

研究支援員制度

研究支援員が研究補助を担うことで、ライフイベント中の研究者が計画的に研究の遂行と生活時間の確保ができるように支援する制度です。

ライフイベントからの復職支援制度

過去2年度以内に、ライフイベント（妊娠、出産、育児、介護）のため、休業又は産前・産後休暇、もしくはその両方により、3か月以上やむを得ず研究活動を中断した方の研究を支援します。

高知大学女性研究者奨励賞

本学で優れた研究を展開している女性研究者を表彰することにより、女性の研究意欲及び挑戦力を高め、
未来を牽引する研究の促進を図るとともに、女性研究者の活躍の場を広げ、女性研究者にとって魅力的な大学とすることを目的とします。

国際学術論文投稿支援制度

リーダー育成のために、外国語論文を執筆する女性研究者に、投稿費または校閲費の補助を行う制度です。

力仕事サポーター

ライフイベント中（育児・介護等）の大学教員・研究員（特任教員・特任研究員を含む）が、実験等で使用する重い機械等の運搬・操作の補助、書籍運搬等が必要な際に、短時間の「力仕事サポーター」が随時支援を行います。

高知大学における男女共同参画の基本理念・基本方針

平成24年２月８日制定

■基本理念

男女共同参画社会基本法（平成 11 年 6 月制定）は、男女共同参画社会の実現を 21 世紀の我が国社会を決定する最重要課題であると位置づけています。

男女共同参画社会とは、「男女が、社会の対等な構成員として、自らの意思によって社会のあらゆる分野における活動に参画する機会が確保され、もって男女が均等に政治的、経済的、社会的及び文化的利益を享受することができ、かつ、共に責任を担うべき社会」を意味しています。

このように男女共同参画が社会全体として目指される転換期において、大学には、教育と職場環境における男女共同参画を阻害する偏見や差別、仕事と私生活との両立の困難など、社会が抱える多面的な課題の解決に向けて積極的に取り組むことが要請されています。学知の探求の拠点として、次世代育成の母体として、さらには地域社会の発展の基盤として、大学は、男女共同参画社会を実現するための先進的なモデルを提示すべき立場にあります。

高知大学は、「男女共同参画を大学で実践し、教育につなげ、そして社会にひろげる」という基本的な考えのもと、男女双方にとって、学びやすく働きやすい場、個性と能力をよりいっそう発揮できる場を形成することに努めます。そして、学問の府として、男女共同参画社会の形成に寄与する責務を果たします。そのため次の基本方針を掲げ、男女共同参画社会の実現に向け着実に歩みを進めます。

■基本方針

１男女がともに活き活きと能力を発揮できる職場環境・教育環境を築く
２男女共同参画の教育を充実させ、男女共同参画社会の形成に寄与する人材を育成する
３男女共同参画社会の実現をめざし、大学での実践を社会に向け発信する

－ 目　次 －

瀬戸　美文：高知大学大学院 総合人間自然科学研究科 黒潮圏総合科学専攻（執筆当時） 3
高橋　迪子：高知大学　医学部（執筆当時） 4
上羽　由香：高知大学医学部神経精神科学教室 / 医療法人白菊会 白菊園病院リハビリテーション科（執筆当時） 5
谷口　ちさ：高知大学 学び創造センター キャリア開発ユニット（執筆当時） 6
片岡　聡子：高知健康科学大学 健康科学部 リハビリテーション学科 作業療法学専攻（執筆当時） 7
藤井　千江美：高知大学 医学部看護学科 基礎看護学講座（執筆当時） 8
安光ラヴェル　香保子：高知大学 総合研究センター 9
山本　沙希：高知大学 人文社会科学部 国際社会コース 10
酒井　麻依子：高知大学 教育学部 社会科教育コース 11
川村　貴子：高知大学 医学部脳神経外科学教室 12
川村　晶子：高知大学 次世代地域創造センター 13
飯田　祥子：高知大学 教育学部 社会科教育コース 14
小林　安那：高知大学 人文社会科学部人文社会科学科国際社会コース 15

瀬戸 美文

Mifumi Seto

◇高知大学大学院 総合人間自然科学研究科
黒潮圏総合科学専攻（執筆当時）

略歴

高知大学理学部卒業。
高知大学大学院総合人間自然科学研究科理学専攻で修士を取得。
現在は高知大学大学院総合人間自然科学研究科黒潮圏総合科学専攻の博士課程3年生。
学部4年生から現在まで、理工学部の植物生態学研究室（指導教員は比嘉基紀准教授）に所属。樹木に固着して生育する"維管束着生植物"や、人間の管理によって成立する半自然草地に生育する"草原生植物"の生態を解明する研究に取り組んでいる。

瀬戸 美文さんのとある一日

- 5:00
- 6:00 起床、朝食、準備
- 7:00 家を出発
- 8:00 研究
  フィールドに出かけて調査をしたり、研究室内でサンプルの測定をしたり、論文を読むまたは執筆したり、ミーティングに参加したり、研究室で栽培している着生植物のお世話をしたり…。
- 9:00
- 10:00
- 11:00
- 12:00 ランチ
- 13:00 研究のつづき
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00 研究室を出発、買い物をして帰宅
- 19:00 夕食づくり、夕食
- 20:00 入浴、家事
- 21:00 自由時間
  研究をする日もあれば、テレビを観てゆっくりする日もあります。
- 22:00
- 23:00 就寝
- 24:00
- 1:00
- 2:00
- 3:00
- 4:00

好きこそものの上手なれ

Q1.現在の仕事や研究活動に携わるようになった経緯を教えてください

修士2年生の初めまでは、研究者ではなく中学校の理科教諭になるつもりでした。大学卒業後に修士課程に進学したのも、専修免許状を取得するためでした。しかし、学部4年生から卒業研究のために研究を始め、修士課程でも専修免許状の取得と並行して研究を続けるうちに、植物学や生態学の面白さや奥深さ、研究のやりがいや楽しさに気づき、研究を続けたいと思うようになりました。最終的に、中学校教諭ではなく研究者の道に進むことを決心し、博士課程に進学しました。

Q2.仕事・研究の魅力について教えてください

一番の魅力は、世界でまだ誰も明らかにしていないことを解明できる点や、自分たちが得た知見がその後の研究（新たな謎の解明）の礎となる点だと思います。また、研究を通して知識が増えること・国内外の研究者と議論することで、知らなかった世界や概念、思いつかなかったアイデアに気づくことができます。それにより、それまで見ていた世界が一味違って見えるようになることも魅力だと思います。

Q3.現在の仕事や研究活動および生活について

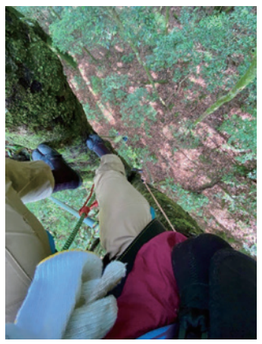
研究では、森林や草地などのフィールドに行き調査を行う日もあれば、研究室内で植物サンプルの測定をしたり、パソコンに向かってデータ解析や論文執筆を行ったりする日もあります。博士課程に進学してからは、学会・シンポジウムへの参加や、他大学の先生との打ち合わせのために県外に出張することも増えました。忙しいですが充実していて、楽しい研究生活です。博士の学位取得後は、どこかの大学や研究所に就職、もしくはポスドクとして働きたいと考えていて、現在はその準備に奮闘しています!

Q4.仕事や研究の中心テーマについて中高生にも分かるような言葉で教えてください

植物は一見どこにでもいるように感じますが、実はそうではありません。ある種類の植物に着目した時、「ある場所にはいるけど、そのすぐ隣の場所にはいない」ということが多々あります。「ある植物がある場所に生育している」という現象の背景には、気候や、地球の歴史、人間やその他の生物との関りなど、多くの要素が複雑に関係する壮大なストーリーが存在しています。私の研究は、着生植物や草原生植物を対象に、そのストーリーを解き明かすための研究です。

Q5.日常生活で大切にしている時間はどんな時ですか

自分が好きな事に素直に向き合う時間だと思います。好きな事とは、研究に加えて、家族と過ごすこと、布団の中でくつろぐこと、お寺に行くこと、美味しいものを食べること、綺麗な景色を見ることなどです。研究が忙しく大変な時期もありますが、研究に追われすぎることなく研究以外の好きな事にも時間を使うことで、日々をより楽しく幸せに過ごせていると感じます。そしてそれが結果的に、研究のパフォーマンス向上にも繋がっているように思います。



キャリアについて考えている学生にメッセージ

研究は楽しく魅力的です。しかし研究を進める中で大変なこと、辛くなることも沢山あります。それでも、困難を乗り越えて得られた成果が認められたときの喜びは、言葉に表せないほど大きなものです。「面白い」「不思議だ」「研究してみたい」という気持ちがあるのなら、くじけない気持ちと根気を添えて、ぜひ研究にチャレンジしてみてください!

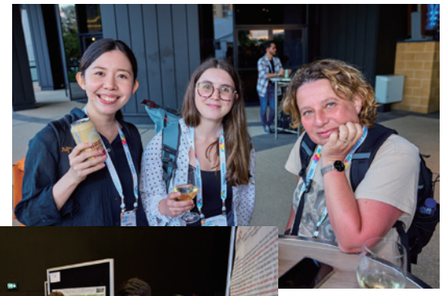
高橋 迪子

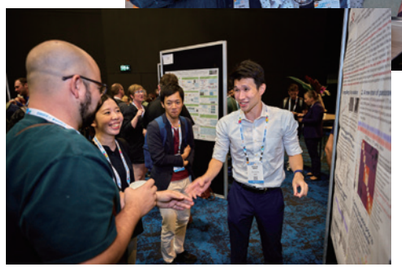
Michiko Takahashi

◇高知大学　医学部　特任助教（執筆当時）

略歴

東京海洋大学大学院にて博士号取得。日本学術振興会特別研究員（DC2）を経て、2019年4月に高知大学自然科学系理工学部門にて特別研究員（PD）に着任。2022年4月から現職。





高橋 迪子さんのとある一日

- 5:00
- 6:00
- 7:00 起床
- 8:00
- 9:00 出勤、メールチェック、論文執筆
- 10:00 実験準備
- 11:00
- 12:00 昼食
- 13:00 実験
- 14:00
- 15:00
- 16:00 打ち合わせなど
- 17:00
- 18:00 デスクワーク
- 19:00 帰宅
- 20:00 入浴
- 21:00 夕食
- 22:00 自由時間
- 23:00
- 24:00 就寝
- 1:00
- 2:00
- 3:00
- 4:00

博士号は知の体力の証。活躍の場は広がっています。

Q1.現在の仕事や研究活動に携わるようになった経緯を教えてください

私が研究者を目指すようになったのは、修士1年生の頃です。もともとはメーカーの研究職志望でしたが、学部4年次の春休みに自分で思いついた実験を試してみたところ、面白いデータが得られました。そこから一念発起して論文にまとめ、国際誌に掲載されました。論文の執筆にはとても苦労しましたが、自分の研究成果を世に残せることにとてつもない高揚感を覚え、研究者を志すようになりました。

Q2.仕事・研究の魅力について教えてください

その気になれば、誰もが一番になれることです。研究は先人たちの積み重ねの上に新しい知見を一つずつ積み重ねていく営みですが、数多くの研究分野の中でどのようなアプローチをするか、どのような材料を使うか、など様々な要素を組み合わせることで自分のオリジナリティを確立することができます。また、最近では異なる分野の研究者とチームを組むことが多く、自分の目標となるような人に出会うこともあります。こうした出会いを通じて自身の幅を広げられることもまた、研究の魅力だと感じています。

Q3.現在の仕事や研究活動および生活について

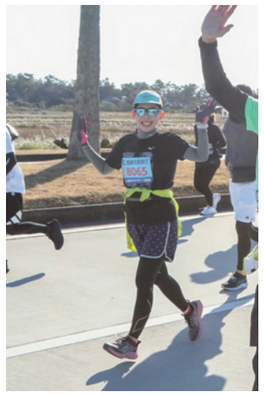
大学の研究者というと浮世離れしたイメージがあるかもしれませんが、実際にはコミュニケーション力、発信力、調整力など様々な能力が求められます。その中で私がとくに特に重要だと感じているのが「書く力」です。ちょっとした事務書類から予算申請書、論文に至るまで日々何かしら書いています。限られた時間内で書き上げるために、午前中の頭が冴えている時間帯を執筆時間に充てたり、一度書いた文章を寝かせて翌朝書き直すなど、良い文章を書くための工夫や努力は惜しまないようにしています。

Q4.仕事や研究の中心テーマについて中高生にも分かるような言葉で教えてください

環境にいる「良いウイルス」の研究をしています。ウイルスというと病気を起こす嫌なイメージが強いですが、実は海や川、土などあらゆる環境に無数のウイルスが棲息しています。しかし、彼らが生態系でどのような役割を果たしているのか、わかっていないことも多いです。私は環境中のウイルスの振る舞いや役割を明らかにし、そこから世の中の役立つことへ応用することを目指して研究しています。

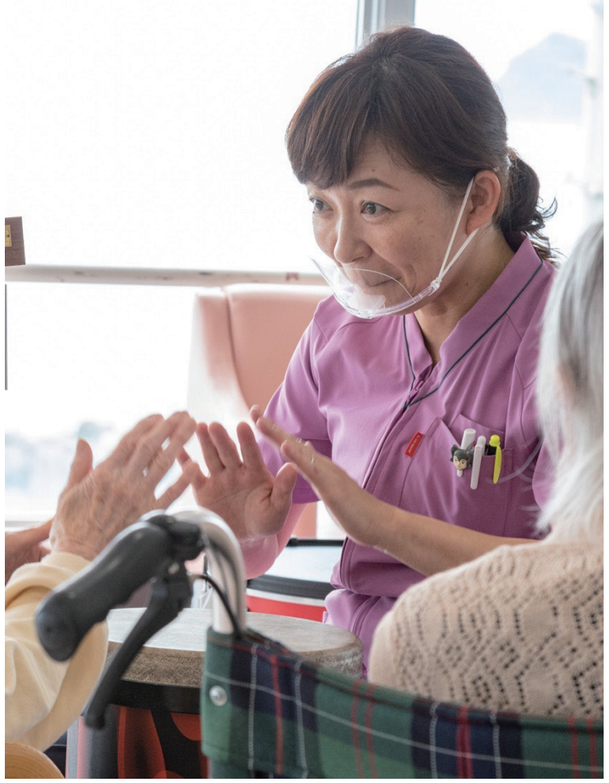
Q5.日常生活で大切にしている時間はどんな時ですか

研究生活では、ある日突然全速力で走り切らなければならない場面に遭遇することがあります。そのためには、心身の健康と基礎体力が欠かせません。私は数年前から体力維持のためにジョギングを始め、最近ではフルマラソンを完走できるようになりました。地方のマラソン大会は、ランニングと旅行の両方を楽しめるので気に入っています。ストレスを解消する方法をいくつか持っておくことは、メンタルを保つことにも効果的だと感じます。



キャリアについて考えている学生にメッセージ

世間では研究者・博士に対するネガティブなイメージが囁かれることもあるようですが、私は幸い、そのように感じたことはほとんどありません。研究職には厳しさがある一方で、当事者ではない人たちが虚像を作っている一面もあるのではと思います。苦労をして手に入れた博士号は「知の体力」の証であり、専門分野にかかわらず活躍できる場が広がっています。



上羽（糟谷） 由香

Yuka (Kasuya) Ueba

◇高知大学医学部神経精神科学教室
医療法人白菊会　白菊園病院リハビリテーション科（執筆当時）

略歴

米国Shenandoah大学大学院にて音楽療法修士号、京都大学大学院にて人間健康科学博士号取得。Shenandoah大学非常勤講師、くらしき作陽大学音楽学部音楽療法専修専任講師を経て、現在、白菊園病院リハビリテーション科音楽療法士、高知大学医学部客員助教、高知リハビリテーション専門職大学客員教授、昭和音楽大学・エリザベト音楽大学非常勤講師。米国公認音楽療法士。日本音楽療法学会認定音楽療法士、同学会理事。自閉スペクトラム症高度専門支援者。ギルバーグ発達神経精神医学センター研究員。

上羽 由香さんのとある一日

- 5:00
- 6:00 起床・身支度
- 7:00 朝ご飯
- 8:00 病院へ出勤
- 9:00 朝の申し送り・セッション準備
- 10:00 認知症専門棟での音楽療法セッション
- 11:00 記録
- 12:00 昼食
- 13:00 失語症のある方の音楽療法セッション
- 14:00 記録
- 15:00 セッションで使用する楽譜や資料の準備・楽器の練習
- 16:00 事例研究の発表準備
- 17:00 退勤・子どものお迎え
- 18:00 帰宅・夕飯の支度
- 19:00 夕飯
- 20:00 お風呂子どもたちの宿題と楽器演奏の応援
- 21:00 子どもたちの寝かしつけ
- 22:00 オンライン勉強会→24時
- 23:00
- 24:00 就寝
- 1:00
- 2:00
- 3:00
- 4:00

自分のペースで一歩ずつ

Q1.現在の仕事や研究活動に携わるようになった経緯を教えてください

米国の大学院で修士課程を終えて帰国したとき、音楽療法士として臨床に携わりながら、学んできたことを伝えていきたいという思いも漠然とありました。帰国した年に公募があり、縁あって音楽療法の専門課程で教鞭をとることになったのですが、入職後に大学教員というのは研究もしないといけないと知り、研究にも取り組むようになりました。修士論文を書き終えたときには、二度と論文なんて書かないと固く心に誓ったのですが、学生の指導に当たっていると、学んできたことに留まらずにそれを足掛かりとして、自身が進化していかなければという思いが強くなりました。

Q2.仕事・研究の魅力について教えてください

さまざまな経験と知識を持ち寄り、臨床家や研究者の方々と、真実を求め現在入手可能な情報からさまざまな可能性を検討し、多角的にあーだこーだとディスカッションを繰り返しながら、正解がひとつではないことを深く追究していく過程です。すべてはつながっているので、ある「こと」を研究したいと思っても、その「こと」だけでは済まなくなってきます。研究協力者や参加者だけでなく、同じような志を持つ音楽療法仲間や自閉スペクトラム症支援仲間、研究発表や研究論文を視聴してくださった人たちとの対話は本当に面白いし、多くの刺激を得られます。

Q3.現在の仕事や研究活動および生活について

高知大学に籍を置かせていただけることになり、長年の憧れだった音楽療法介入のRCT（ランダム化比較試験）に着手し始めたところです。これまでの研究で、音楽療法活動が子どもたちの選択性注意と注意の切り替えに対して促進効果があることを実証できたので、今回は自閉スペクトラム症の子どもたちの協力を得て、音楽療法が彼らの注意機能に長期効果をもたらすかどうかを調べたいと考えています。着手できることになり嬉しく思っている反面、家庭と両立させながら長期にわたって遂行できるのか不安も大きいです。ご協力くださる研究チームの先生方がいてくださるので、一歩ずつ、時間がかかっても何とかやり遂げたいと思っています。

Q4.仕事や研究の中心テーマについて中高生にも分かるような言葉で教えてください

私たちが音楽を聴いたり奏でるとき、脳内では多領域にわたる複雑な処理が行われます。科学技術の進歩によって脳の活動を可視化できる時代になり、音楽の刺激が私たちの脳の構造や機能を変化させることもわかってきました。私は音楽が注意機能にもたらす効果に着目し、現在は自閉スペクトラム症の方の注意特性にもたらす音楽療法の影響に関心をもって研究を進めています。音楽は反復するリズムパターンの中で、メロディや和声など複数の要素が、予測可能性と不可能性を備え、多層的かつ連続的に起こる感覚刺激です。こういった音楽の構造特性や非言語性が注意機能に良好に作用するのではないかと考えています。

Q5.日常生活で大切にしている時間はどんな時ですか

『サンドイッチの幸せ』と命名している寝かしつけの時間です。寝かしつけと言いながら、そのまま一緒に寝落ちてしまうこともしばしばです。子どもたちに挟まれて川の字で寝るのですが、布団に入ってから手をつないだり腕枕をしてあげたりする時間が至福の時です。ボソッと面白い質問をしてきたり普段感じていることを話してくれたりすることもあり、もっと話していたいけど早く寝かさないといけないという葛藤の時間でもあります。この先そう長くは続かないだろうこの時間を大切にしたいです。

キャリアについて考えている学生にメッセージ

「憧れる」気持ちを大切にされると良いかもしれません。若い頃、学会発表を聞いて「いつか自分も事例研究をやりたいな～」と憧れたら、ある男児とのご縁があって翌々年に事例発表ができ、「事例論文もいつか書いてみたいな～」と憧れたら、丁度学会誌で事例研究論文が募集され、それを機に纏めることができました。その後も挑み始めたら切りがなく、憧れが時を経て実現するという繰り返しで今があります。「いいな～」の気持ちを信じ、研究への情熱を育んでいってください。

谷口 ちさ

Chisa Taniguchi

◇高知大学　学び創造センター　キャリア開発ユニット（執筆当時）

略歴

関西大学 社会学部 卒業。社会人大学院生として法政大学大学院 政策創造研究科 修士課程および博士後期課程 修了（政策学博士）。3社での人事経験、フリーランス等を経て、2024年より現職。

谷口 ちささんのとある一日

- 5:00
- 6:00
- 7:00 起床・出勤準備
- 8:00 のんびり出勤
- 9:00 午前中は私にとって、最も集中力が高まる時間帯。授業の企画、授業資料の新規作成、研究など、そのとき集中して取り組みたいことや、クリエイティブな業務を中心に行います。
- 10:00
- 11:00
- 12:00 ランチタイム
- 13:00 午前の続き、その他の業務
- 14:00
- 15:00
- 16:00 授業は主に5限
- 17:00 学生が1日の終わりにキャリアについて考え、余韻のまま帰宅してもらうためです。
- 18:00 帰宅
- 19:00 居酒屋で近くに座ったお客さんとおしゃべりするのが好きです（様々な職業・経歴の方のお話を伺えます）。また、ヨガで心身を整えたり、Zoomで勉強会に参加したりもします。
- 20:00
- 21:00
- 22:00
- 23:00 就寝準備
- 24:00 就寝
- 1:00
- 2:00
- 3:00
- 4:00

研究を、人生を、楽しむ

Q1.現在の仕事や研究活動に携わるようになった経緯を教えてください

私は高知市出身です。若いころは高知を出たくて仕方ありませんでしたが、30代を越えた頃から東京で出会う高知出身者に親切にしていただく機会が増え、それを機に高知に恩返しをしたいと思うようになりました。東京に居ながら自分にもできそうなこととして、高知の地方創生の研究をしてみようと、会社員時代に大学院に進学しました。

Q2.仕事・研究の魅力について教えてください

現在の私の研究領域は、組織行動論やキャリア論が基盤であり、調査対象は「働く人」です。中でもインタビュー調査が好きで、日常会話ではなかなか伺うことのできない他者の人生や価値観のお話をじっくりとお聞かせいただく時間に魅力を感じています。一人ひとりの人生に思いを寄せる時間はとても豊かであり、この世に生きるすべての人がかけがえのない存在であると心から思える優しいひとときです。

Q3.現在の仕事や研究活動および生活について

現在は、メンタリング研究ならびにデベロップメンタル・ネットワーク（DN）研究を、支援者であるメンターの視点から行っています。この分野は、被支援者（プロテジェ）の視点に立った研究が多く、メンターがメンタリングやDNを通じて何を学び、その経験をどのように自分のキャリア開発に活かすのか等、明らかになっていない点が多くあります。それらを解明することで、研究成果を企業や組織の現場に実装していただく活動も積極的に行いたいです。

Q4.仕事や研究の中心テーマについて中高生にも分かるような言葉で教えてください

生きていれば、人は誰でも悩みます。私は、人が働く場面で何を感じ、何に悩んで、どのようにそれを打破し、成長していくのかを調査しています。研究分野は仕事の悩みを相談できる仕組み（メンタリング）、研究対象は主に相談される人（支援者：メンター）です。研究によってメンターが組織の中で成長するメカニズムがわかれば、組織はメンタリングに効果的に取り組みやすくなります。研究は必ず実務に活かせます。

Q5.日常生活で大切にしている時間はどんな時ですか

インプットとアウトプットの時間とバランスを大切にしています。自分の感じたこと、考えたことを言語化（アウトプット）すれば、それは可視化され、周囲の理解を得られるだけでなく、自分の血肉として定着します。ただ、アウトプットするためにはインプットも重要。研究のための学びだけでなく、読書、映画鑑賞、旅、人との会話等、さまざまなインプット時間を大切にしています。

キャリアについて考えている学生にメッセージ

あなたの「ワクワク」や「モヤモヤ」は、あなたが大切にしたいことや追究したいことと密接にかかわっています。あなたのワクワク・モヤモヤは、あなたにしかできない研究の入り口。ワクワク・モヤモヤに敏感になり、それを大切にしてください。研究は、思い通りにいかないからこそおもしろく、まるで人生のよう。ともに研究を、人生を、楽しみましょう。

片岡 聡子

Satoko Kataoka

◇高知健康科学大学
健康科学部 リハビリテーション学科 作業療法学専攻（執筆当時）

略歴

松山大学人文学部英語英米文学科を卒業後、アパレル企業に就職。その後、愛媛十全医療学院作業療法学科に社会人入学し、卒業後、山梨リハビリテーション病院に作業療法士として入職。その後、土佐リハビリテーションカレッジ（現：高知健康科学大学）に入職。広島大学大学院保健学研究科博士課程前期修了（保健学修士）。(株)ワークライフバランス認定ワークライフバランスコンサルタント。現在は、広島大学大学院博士課程後期で、発達障害グレーゾーンの領域を研究中。

片岡 聡子さんのとある一日

- 5:00
- 6:00 起床
- 朝食・家事・メールチェック
- 7:00
- 8:00
- 9:00 出勤
- 10:00
- 11:00 授業
- 12:00 昼休み
- 13:00
- 14:00 会議
- 15:00 学生対応
- 16:00 執筆・資料作成　等
- 17:00
- 18:00 退勤・家事・運動
- 19:00
- 夕食
- 20:00 団らん
- 21:00 入浴・子ども達と勉強・PC作業
- 22:00
- 23:00 就寝
- 24:00
- 1:00
- 2:00
- 3:00
- 4:00

研究も子育ても、私らしく

Q1.現在の仕事や研究活動に携わるようになった経緯を教えてください

作業療法士として脳卒中作業療法の奥深さと臨床の楽しさに没入するなかで、臨床現場でみられる作業療法のちからをもっと多職種や一般の方に認知してもらうために、作業療法研究を学ぶ必要性を感じるようになりました。その後、働きながら大学院に進学して、脳卒中の作業療法における作業療法士の思考過程ついて取り組んだのが、最初の研究です。

Q2.仕事・研究の魅力について教えてください

自分が肌で感じたことを、本当にそうなのか、先人の研究と照らし合わせながら確かめられることです。また、思ってもみなかった新たな発見があることも魅力です。また、研究は一人では成し遂げられないことも多く、仲間と共に作り上げていく過程で、学びが拡大し、人とのつながりが拡がって自分の成長につながるところも魅力だと思います。

Q3.現在の仕事や研究活動および生活について

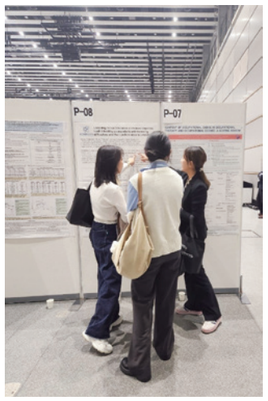
私の研究生活は、家族や大学での業務との調和を図りながら研究に割く時間をいかに捻出するかが、大きなテーマとなっています。オンライン上の女性研究者仲間といつも状況を報告し合い、励まし合いながら頑張ってることも小さな心の支えとなっています。
研究活動は、「こどもとおとなのウェルビーイングとエンパワメント」という壮大なテーマの下、学習の土台となる「きく力」、医療従事者の生涯学習・仕事・家庭の両立、障害を抱える方の子育てについてなど多岐にわたる研究をしています。いずれも、支援が明確になっていない、見落とされがちな人たちを対象にし、それらの方の生きやすさにつながればとの思いを持って行っています。

Q4.仕事や研究の中心テーマについて中高生にも分かるような言葉で教えてください

世の中には、外から見てわかる障害や困難だけでなく、目に見えない障害や生きづらさを持った方たちがいます。例えば、聴力検査では正常値なのに、ザワザワした教室や音の響く体育館などでは、人の声が聞き取りにくくなる人がいます。見えづらいだけに、支援の手が回っていないことがあります。研究によって、そういった場面での彼らの心や体の負担を知ることで、出来る支援が考えられるかもしれません。

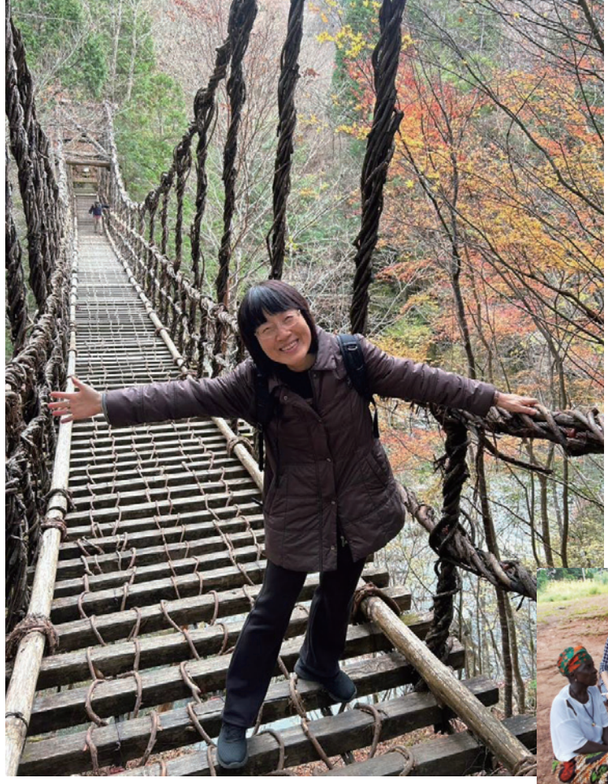
Q5.日常生活で大切にしている時間はどんな時ですか

家族との時間と、自分の健康管理の時間です。日々忙しく過ごすことが多いので、仕事以外の時間は、リラックスして過ごすように心掛けています。家族とのおしゃべりの時間をたっぷりとり、軽い運動をすることで、オンとオフの切り替えができています。どんな時も、自分の心と身体の声をしっかり聴いて、まずは自分を大切にしたいと思っています。そうすることで、最終的には家族や仕事のためにもなると思っています。



キャリアについて考えている学生にメッセージ

研究から生み出せることは小さな「点」です。しかし、先人が見つけた「点」に自分の研究で発見した「点」をつなげること、そして次世代の研究にさらに「点」をつないでもらうことで、大きな「線」になり、世の中に役立つものとなっていきます。小さな「点」をつくる作業は地味ですが、形になったときの達成感は大きいです。



藤井 千江美

Chiemi Fujii

◇高知大学　医学部看護学科　基礎看護学講座（執筆当時）

略歴

早稲田大学中退後、国内そしてスイス（2年間）・南アフリカ（6年間）で旅行会社に勤務。40歳で看護師となり三重大学医学部付属病院で1年間勤務した後、イギリスで熱帯医学を学ぶ。その後、JICAシニア海外ボランティアとして2年間ボツワナでエイズ対策に従事した後、JICA保健専門家として3年間シエラレオネで保健行政能力強化プロジェクトに従事。帰国後、大阪大学大学院人間科学研究科に進学し国際協力について学びながら、ブルキナファソで村人と共にモリンガを使った地域産業作りに取り組む。2019年からはNPO法人HANDSのもとで、シエラレオネでモリンガを使った子どもたちの栄養改善に取り組んでいる。2020年から現職。

藤井 千江美さんのとある一日

- 5:00
- 6:00 起床後、約1時間ウオーキングとヨガ・ストレッチ。
- 7:00 朝食・準備
- 8:00 出勤
- 9:00 授業
- 10:00
- 11:00
- 12:00 昼食
- 13:00 翌日の授業の準備
- 14:00
- 15:00
- 16:00 研究
- 17:00
- 18:00
- 19:00 帰宅、夕食
- 20:00 テレビを見たり、新聞を読む。
- 21:00 英語の勉強
- 22:00
- 入浴
- 23:00 就寝
- 24:00
- 1:00
- 2:00
- 3:00
- 4:00

興味・関心があることに、まずは一歩踏み出す勇気を！

Q1.現在の仕事や研究活動に携わるようになった経緯を教えてください

JICAの仕事終了後、非常勤講師で国際協力・国際看護学を教えながら、ブルキナファソとシエラレオネでモリンガを活かした地域産業作りと栄養改善に取り組んでいましたが、今後アフリカ諸国に活動を広めていくためには、きちんとデータをとり国内外で発表していく必要性を考え、教育・研究に携わるようになりました。

Q2.仕事・研究の魅力について教えてください

大学院では、シエラレオネで村の診療所看護師さん、伝統的産婆さん、そして3歳までの子どもを持つお母さんたちに、そして現在の研究では、シエラレオネの12か所の小学校の児童と保護者にインタビュー調査を行いました。村々を歩き地元の人々の暮らしを肌で感じながら話を聞くことができるインタビュー調査が、私にとっては地元の人々をより深く知ることができる一番楽しい時間です。

Q3.現在の仕事や研究活動および生活について

20代にバックパッカーで世界を旅していましたが、その時に偶然の出会いと出来事でサハラ砂漠縦断後に西アフリカの国々を訪れ魅了されました。それから30年以上にわたり、いろいろな立場でアフリカと関わっています。現地の人々の暮らしを少しでも知りたいと約3ヶ月間水も電気もないアフリカの村で暮らしたこと、アフリカで旅行の仕事がしたいと6年間南アフリカで過ごしたこと、そしてアフリカで保健医療の仕事がしたいと看護学校に入学し40歳で看護師になり、その後のアフリカでの経験など、全ての経験が現在の研究・活動につながり役立っていると思っています。「私たちがいなくなってもアフリカの人々が継続していけるような栄養改善と地域雇用のしくみ作り」を念頭において、これからも地元の方々と協力しながら、研究と活動に取り組んでいきたいと思います。

Q4.仕事や研究の中心テーマについて中高生にも分かるような言葉で教えてください

シエラレオネは、平均寿命60歳、約9人に1人の子どもが5歳までに亡くなっています。その背景には、貧困などで栄養状態が悪く感染症などへの抵抗力の低下が原因の一つとして考えられています。そこで、葉に多くの栄養素を含むモリンガを、特に開発途上国で活用することが推奨されています。しかし、具体的にどうすれば持続可能なかたちで地元の人々がモリンガを摂取できるのかを示した研究がありません、そこで、シエラレオネで現在12か所の小学校の校庭で、先生と生徒、そして地域住民が協力してモリンガ菜園を作り、そこで収穫できたモリンガ葉と野菜を学校給食に加えるしくみが、どれくらい栄養改善に効果があるかを示すために研究を行っています。

Q5.日常生活で大切にしている時間はどんな時ですか

大好きなアフリカでの活動と研究に少しでも長く携わることができるように、健康を維持することを一番大切にしています。日常生活では、毎朝仕事に行く前に1時間のウオーキングと15分間のヨガ・ストレッチ、バランスのとれた規則正しい食事、23時には寝ること、そして週末は山登りや自然の中へミニ旅行して、自然と触れてリフレッシュするようにしています。

キャリアについて考えている学生にメッセージ

何でもいいですので、自身が興味・関心があることに、まずは勇気を出して一歩踏み出してほしいなと思います。順調に進まないことも多々ありますが、やりたいという気持ちとともに諦めずに努力を続けていると、ある時突然、不思議な出会いや出来事で一歩前に進めます。1回の人生、後悔のないように、自身のやりたいことを楽しみながら、一歩踏み出す勇気と努力を続けていてほしいと思います。

エコチル調査のデータを使った研究発表の様子

安光ラヴェル 香保子

Kahoko Yasumitsu-Lovell

◇高知大学総合研究センター特任助教
University Research Administrator

略歴

慶應義塾大学経済学部卒業。ソニー(株)を経て、Australian National University にて国際関係論の修士号を取得。結婚を機に渡米、Sony Electronics (San Diego)に勤務。二児出産後、配偶者の赴任によりスウェーデンへ。2010年より高知大学医学部環境医学教室にてエコチル調査に従事。2023年、University of Gothenburgより医学博士号。子どもの発達に関する研究を継続しつつ、2025年より高知大学リサーチ・アドミニストレーター(URA)。

ヨーテボリ大学にて、博士課程最終審査を終えて

安光 ラヴェル香保子さんのとある一日

- 5:00
- 6:00
- 7:00 — 6:30起床、家事など
- 8:00 — PodcastでBBC Global Newsを聴きながら出勤
- 9:00 — オンライン・ミーティング ┐ 海外在住大学院生の指導
- 10:00 — 研究申請書支援業務
- 11:00
- 12:00 — 昼休みを利用しジムへ
- 13:00 — 大学国際化に関する業務・URA業務など
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00
- 18:00 — 帰宅
- 19:00 — 夕食と休憩など ┐ 友人への連絡など
- 20:00
- 21:00 — 研究のための分析・査読など
- 22:00
- 23:00
- 24:00 — 入浴・就寝
- 1:00
- 2:00
- 3:00
- 4:00

研究は世界への扉〜Eureka 体験を追い続けて〜

Q1.現在の仕事や研究活動に携わるようになった経緯を教えてください

2010年、高知大学医学部において環境省「子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)」の高知での実施準備が始まった際、ご縁があり実務スタッフとして関わりました。目の前の業務に懸命に取り組む中で、子どもたちにアレルギーがあったこともあり、調査内容への関心が自然と深まっていきました。気がつけば研究の道に進み、また前任者の本国への帰国を機に医学部での英語教育にも携わるようになり、現在に至っています。

Q2.仕事・研究の魅力について教えてください

私の研究では、北海道から沖縄まで、全国10万人のエコチル調査参加者の方々のデータを分析するのですが、膨大なデータを分析する中で、疑問に思っているテーマについての因果関係や全体像が見えた時、大河の一滴にすぎないものの、科学や社会に少しだけ貢献できたような嬉しさがあります。研究を通じて世界中の熱意あふれる研究者に出会うことができ、中には生涯の友となる人がでてくることも魅力かと思います。

Q3.現在の仕事や研究活動および生活について

発達障害や摂食障害に関する研究を続けながら、2025年4月よりURAとして他の研究者を支援する立場にもなりました。これまでは妊娠期や乳幼児期のリスク因子を中心に研究してきましたが、学内外の研究者との連携を通じ、より学際的な研究展開を目指しています。20年以上にわたる海外経験は大きな財産であり、若い世代には一度は海外に出て、日本以外の社会や価値観を体感してほしいとの思いから、英語教育にも継続して取り組んでいます。

円安の影響もあるのか、留学したいと思う日本人学生が減っているようですが、短期でもいいので海外に行ってみたり、国内でも留学生と接する機会に積極的に参加して、“自分で思っている「普通」が世界の「普通」ではないこと”を体験してもらいたいです。

Q4.仕事や研究の中心テーマについて中高生にも分かるような言葉で教えてください

発達障害について、赤ちゃんがおなかの中にいる時や生まれてから小さい頃に、どのようなことが影響するのかを調べています。多くの方のデータを用いて、遺伝や生活環境など、さまざまな要因がどのように関わっているのかを明らかにしようとしています。数の向こうにいる一人一人の参加者、そして世界でも貴重な調査を支える同僚たちに感謝しながら、研究に向き合っています。

Q5.日常生活で大切にしている時間はどんな時ですか

家族や友人と過ごす時間です。子どもたちはすでに成人していますが、今でも時々お弁当を差し入れするなど、楽しく親業を続けています。いつの間にか私よりできることも増え、その頼もしい姿に、若い世代がさらに活躍できる環境づくりについて考えるようになりました。子育てを多方面から支えてくれた両親への感謝と恩返しも大切にしています。また、留学や研究を通じて出会った世界各地の友人、子育てを通じて知り合った高知での友人との交流も、かけがえのない宝物です。

30年来の留学時代の友人を訪ねて台湾大学へ。設立当初の印について説明を受ける。

キャリアについて考えている学生にメッセージ

何歳になっても、「研究したい」と思ったときが、その人にとっての最適なタイミングです。疑問に思ったことや興味を持ったことを大切にし、ぜひどんどん追求していってください。目の前の課題に真摯に向き合っていると、次の扉、そして世界への扉が少しずつ開いていきます。時には、どうしても開かないと感じる扉のすぐ横に、別の扉が開いていることもあります。また、英語はLingua franca (国際共通語)、特に研究では必須です。ぜひマスターしてください。AIが進む今日でも、自分自身が英語を理解していなければ、スピードや情報量は格段に違いますし、訳文の良し悪しの判断、微妙なニュアンスの違いもわからず、海外の研究者と直接語り合う醍醐味を味わうことはできないと感じています。

山本 沙希

Saki Yamamoto

◇人文社会科学部国際社会コース

略歴

お茶の水女子大学大学院で博士号取得。立教大学異文化コミュニケーション学部ポストドクトラル・フェロー等を経て、2025年4月より現職。

山本 沙希さんのとある一日

- 5:00
- 6:00
- 7:00
- 8:00 — 起床、メールチェック
- 9:00 — 出勤
- 10:00 — 授業の準備
- 11:00
- 12:00 — 昼食
- 13:00 — 授業
- 14:00
- 15:00
- 16:00
- 17:00 — デスクワーク
- 18:00
- 19:00 — 帰宅、夕食
- 20:00 — 自由時間 ┐ 授業や研究発表の準備、翌日の食事の用意など
- 21:00
- 22:00
- 23:00
- 24:00
- 1:00 — 就寝
- 2:00
- 3:00
- 4:00

常識に囚われず、自分なりの研究の道を

Q1.現在の仕事や研究活動に携わるようになった経緯を教えてください

大学入学時には、卒業後はアフリカで国際協力にかかわる仕事に就くか、大学院に進学して勉強を続けたいという思いを抱いていました。大学3年次に留学をした頃には学部4年間で学べることの限界を感じると同時に、もっと勉強したいという思いが強かったので研究の道に進むことを考えるようになりました。また大学の先生方が楽しそうにご自身の専門地域や研究内容の話をしていた姿が印象的だったことも、研究に惹かれた理由です。

Q2.仕事・研究の魅力について教えてください

研究対象地の北アフリカに通うようになって15年以上経ちますが、今もその土地の生活や価値観について充分に理解できていないと感じます。だからこそ、自らの理解を絶えず省みながら新たな疑問を生み出していくところに魅力を感じます。また世界には多様な生き方や価値観があり「幸せ」や「豊かさ」をはかる基準も一様ではないと知ることは自分の常識を問い直すことにも繋がるので、物事を柔軟かつ多角的に捉える視点が得られると思います。

Q3.現在の仕事や研究活動および生活について

博士後期課程までは北アフリカのアルジェリアを調査対象地として、機織りや裁縫など、同地で「指の技法」と総称される多種多様な零細活動を通して現金収入を得ている女性たちの稼得実践を、同国のポストコロニアル及びポストコンフリクト的状況に依拠し分析することを試みてきました。またここ数年は、隣国モロッコで女性の起業及び収入獲得支援に関する調査に着手しています。特に未婚での妊娠を理由に実家を離れることを余儀なくされた女性たちが、出産後、いかに子どもを手放すことなく生計を立てているかという点に関し、支援とのかかわりに注視して調査を進めています。

Q4.仕事や研究の中心テーマについて中高生にも分かるような言葉で教えてください

私がアルジェリアに通い始めた頃は、内戦終結後で国外からの援助がそれほど入り込んでおらず、また男性の失業率も高い状況でした。そうした状況のなか、公には「非就労状態」と登録されている女性たちが、家内で様々な経済活動に従事している現実に関心を持ちました。その関心を出発点として、充分な援助や法的保護を得ずに日々の創意工夫や地縁・血縁など、あらゆる手段を駆使して生計を支えている女性の創発的な働き方に接近すると同時に、支配か従属かといったステレオタイプで語られがちな同地域のジェンダー理解を批判的に考察しています。

Q5.日常生活で大切にしている時間はどんな時ですか

家族や友人と過ごす時間や、研究以外の好きなことに一人没頭する時間をもつことで、生活のバランスを保つように心がけています。最近は絵画や蚤の市巡り、好きな作家の作品を読むなど、小さな趣味に時間を費やしています。そのような余裕もない時には楽しめることに意識を向けて研究や仕事へのモチベーションを上げたり、優先順位の低い家事は手を抜いたりすることで、自分自身を労わるよう意識しています。

キャリアについて考えている学生にメッセージ

研究に携わる仕事といっても授業の準備や事務仕事の合間に研究に割ける時間を確保し、成果を出すことが求められる世界です。また文系は理系に比べて軽視されがちで、親や友人から理解されないと感じることもあるかもしれませんが、自分の人生の舵を取るのは自分自身です。周囲の「常識」に囚われず、自分なりの研究の道をぜひ切り拓いてください。

酒井 麻依子
Maiko Sakai

◇高知大学教育学部　社会科教育コース

略歴

早稲田大学文化構想学部卒業、立命館大学大学院文学研究科修了、博士（文学）、日本学術振興会特別研究員PDなどを経て、現職。

酒井 麻依子さんのとある一日

5:00	
6:00	
7:00	起床
8:00	
9:00	朝食、散歩、新聞読む
10:00	家事、外出準備 授業準備、研究
11:00	
12:00	昼食、休憩
13:00	授業
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	ポルトガル語学習 夕食、移動
18:00	
19:00	カポエイラ
20:00	移動
21:00	帰宅、入浴
22:00	就寝
23:00	
24:00	
1:00	
2:00	
3:00	
4:00	

思っていた道と違っても、楽しいことを追求する

Q1.現在の仕事や研究活動に携わるようになった経緯を教えてください

私の研究は主に近現代の西洋哲学です。学部では哲学を勉強したわけではないのですが、学部4回生のときに周りと一緒に就職活動をするのが嫌だったこともっと勉強したかったので、哲学の修士課程に入りました。そのあとは一般就職するつもりで大学院進学したものの、修士論文を書いていたら研究がものすごく楽しくなったので、そのまま博士課程に進学し、研究者になりました。

Q2.仕事・研究の魅力について教えてください

素晴らしい思想や理論に出会ったときに驚き、感動や感嘆することができることです。古代の賢人たちの議論から最新の思想家たちの議論まで触れるなかで、世界の物事を深く見る視点を養い、考え続けることができること。あとは、哲学を含めたさまざまな本を読んでいて、ものすごく難しいけれども大事なことが理解できたときの喜びと快感は、ほかのことで得ることは難しいものです。

Q3.現在の仕事や研究活動および生活について

私は、学部生のときから、たとえ同じ言語で話していたとしてもなぜ人はお互いに理解できないことがあるのか、ということを疑問に思っていました。そのため私の研究は一貫して人間とは何か、人間はどのように交流しているのかに焦点を当てています。

普段、授業と授業準備以外は、本を読んだり、論文を書いたり、翻訳をしたりしています。主に午前中に頭を使う書き仕事を、午後に読書や事務処理をします。隔週の夜や空き時間にはオンライン上の読書会に参加し、難しい本をみんなで読んで議論したりもします。夕方以降と休日は仕事をしないようにしており、それらの時間は趣味にあてたり、家でのんびりしたりします。読書や思索をするための自由な時間を確保したいのですが、日々の仕事が忙しくてなかなかうまくはいきません。

Q4.仕事や研究の中心テーマについて中高生にも分かるような言葉で教えてください

私たちがどのような身体を持っていて、社会のなかでどのように生きているか、どのように扱われているか（性、人種、障害など）が、私たちの人や物事に対する見方・態度・関わり方にどのような影響を与えているのかについて研究しています。哲学の中でも、現象学という、主観的な経験や感覚というものを大事にする分野に基づいて、例えば何かに居心地の良さ/悪さを感じるとき、それが客観的に、みんなにとってそうなのか、ということを気にするのではなく、あなた（たち）や私（たち）にとってどう感じられるのかを重視します。

Q5.日常生活で大切にしている時間はどんな時ですか

何よりも睡眠時間を大事にしています。睡眠不足では体調も悪くなり、頭も回らなくなるので。また日光を浴びて散歩したり、ベランダで読書をしたりする時間、趣味に使う時間、そして家族と会話をする時間を大事にしています。家族に限らず、友人や同僚など、人と関わる時間は良い刺激がもらえる楽しみな時間です。

キャリアについて考えている学生にメッセージ

学問の中でも自分の夢中になれることやテーマを見つけてください。ときにはテーマが壮大すぎたり、先に学ばなければならないことがたくさんあることもあるので、すぐにそのテーマに取りかかることができるとは限りませんが、続けていけば自分の学んでいくことがおのずと自分にとって重要だったり楽しかったりするテーマに収斂していくと思います。

川村 貴子
Takako Kawamura

◇医学部附属病院脳神経外科

略歴

令和3年高知大学卒業。その後、高知医療センターで2年間の初期研修を経て、令和5年に高知大学脳神経外科に入局し現在に至る。

川村 貴子さんのとある一日

5:00	
6:00	起床
7:00	出勤
8:00	
9:00	手術など
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	病棟業務
19:00	
20:00	退勤
21:00	
22:00	手術の振り返り、次の手術の予習など
23:00	就寝
24:00	
1:00	
2:00	
3:00	
4:00	

脳神経外科医 × 俳人の目指す道

Q1.現在の仕事や実践活動に携わるようになった経緯を教えてください

高校生の頃、俳句に出会いました。たった十七音で自分の世界を表現できることが楽しく、友達と俳句同好会を立ち上げ俳句甲子園に出場にするほどのめり込んでいました。その頃から医師を志し、高知大学医学部に入学。脳神経外科の臨床実習で直接拍動する脳を目の当たりにして、ここから言葉が生まれるのか!と感動し、入局を決めました。

患者さんがリハビリで日ごとに運動機能を取り戻すように、俳句を作る、鑑賞するという行為は、どんな年代であっても脳のあらゆる箇所を同時に活性化でき、豊かに生きることができると日々感じています。

脳外科医×俳人として、高知県生涯学習支援センターで講座をさせていただく機会があったり、高校生、教師や新聞記者などいろんな年代・職業の方が集まる年4回の俳句の会を主催したりしています。

Q2.仕事・研究の魅力について教えてください

脳神経外科の患者さんに出現する症状の中には、「失語」といって、うまく言葉が出なくなることがあります。当たり前のものを失って、初めて言葉を介したコミュニケーションがいかに大切であるかを痛感します。手術やリハビリによって、少しずつ光が差すように、一音、一語、と言葉を取り戻す瞬間に立ち会えたときはいつも目頭が熱くなります。

Q3.仕事と生活のバランスをどのように工夫されていますか

働き方改革が叫ばれる世の中ではありますが、学習効率の良い20-30代の間に、しんどい思いをしながらでも多種多様な経験を積むことは、今後の人生の財産になると信じています。なので、身体・精神面が安全な範囲で、全力で仕事に取り組んでいます。また、仕事の質を維持するためには、一生、学びが必要です。そうなると仕事に関わる時間は人生の大部分を占めるので、仕事と生活を分けるよりは生活の一部、ワークアズライフと考えた方が、気が楽かなと最近思うようになりました。

Q4.仕事や研究の中心テーマについて中高生にも分かるような言葉で教えてください

脳神経外科医といえば、顕微鏡を覗きながらちまちま手術をする難解な職業、といった陰気でハードなイメージがあるかもしれません。それだけではなく、いろいろなジャンルがあり、救急対応、カテーテルの治療、内科のような治療や、緩和ケアなど、繊細でダイナミックで迅速な思考や行動が要求されるバラエティに富んだ診療科で仕事をしています。

Q5.日常生活で大切にしている時間はどんな時ですか

自分のためだけに割く時間です。

脳神経外科医はかっこいいイメージがあるかもしれませんが、時には、何の手立てもなく目の前で零れていく命を見つめるしかないこともあります。対応しているときは必死で気付きませんが、ほっと一息ついたときに、その時のとてつもない感情が大きな波のように押し寄せます。後悔や悲嘆の気持ちばかり考えてしまうと自分の視野を狭めてしまう悪循環に陥るので、ぼーっと外の景色を見たり、俳句を考えたり、うまく気持ちを流しながら、少しずつ時間をかけてその大きな波を受け入れるような時間を大切にしています。

最近は身体を動かすことも大事だ!と思い、半年前からムエタイのジムに通っています。毎日どこかしらが筋肉痛ですがテキパキ働けるようになりました(笑)

キャリアについて考えている学生にメッセージ

学生のうちに、一つの決まった分野だけではなく、大学内だけではなくアルバイトや趣味、インターンなど、様々な経験や、そこで関わった人たちの交流を通して、一生かけて関わりたい分野を探してほしいと思います。俳句に興味のある方は是非ご連絡ください!

川村 晶子

Akiko Kawamura

◇次世代地域創造センター　地域DX共創部門

略歴

1989年高知大学理学部卒業後、㈱富士通高知システムエンジニアリングにSEとして入社。
1994～2021年富士通株式会社、～2022年富士通Japan株式会社にて勤務。
2009～2011年慶應大学SFC研究所訪問研究員、2018～2022年高知大学次世代地域創造センター客員準教授。
2022年4月～高知大学　特任教授・学長特別補佐/地域DX共創部門長。
企業勤務と併行して2000年女性自立のためのNPOを個人で立ち上げ「地域おこしは”私おこしから“」をスローガンに活動。2005～2009年高知県庁に在席し、業務改革、雇用政策、男女共同参画、産業振興はじめ県内の多様な事業に携わる。また、総務省地域情報化アドバイザーや日本生産性本部）在宅就労仲介機関協議会委員なども経験しながら、全国の地域再生プロジェクトに参加。現在は高知市教育研究所、高知県教育委員会の委員として県内の小中高校教育にも関わっている。

川村 晶子さんのとある一日

5:00	起床
6:00	
7:00	
8:00	
9:00	大学出勤
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	帰宅
20:00	猫を膝に乗せ、Netflixを見ながら夕食
21:00	テレワーク（大学内外活動）
22:00	読書
23:00	就寝
24:00	
1:00	
2:00	（猫が布団に入ってくる）
3:00	
4:00	

life and workまるっと面白く！

Q1.現在の仕事や実践活動に携わるようになった経緯を教えてください

私が娘を出産した平成9年は日本のインターネット元年。この技術を使えば、“仕事か家庭か”の選択を迫られがちだった女性の働き方、人生が大きく変わる!と確信しました。しかし、人が考え方を変えなければ技術革新だけで社会は変化しないことを痛感。デジタル時代のマインドセット「私おこし」を合言葉にNPOを立ち上げ、高知県庁はじめ、全国の各分野で技術×PBL（課題解決型学習）を組み合わせた改革を行ってきました。高知大学着任後、地域DX共創部門で地域課題解決のためのDX(DigitalTransformation)教育やDX改革支援を行っています。

Q2.仕事や実践活動の魅力について教えてください

アンコンシャスバイアスから解き放たれ、物事の根本原理から課題を再定義した時の互いの目の輝き、そこで「知の空白」に気づき学びに向かい始める生徒、学生、社会人の方々と一緒に、分野・世代を超えて新しいものを生み出していく体験ができるのは何ものにも代えがたい喜びです。

Q3.仕事と生活のバランスをどのように工夫されていますか

仕事を始めたのは「男女雇用機会均等法」制定（1985年）の4年後。会社の規則改正は早かったものの、女性は男性の3倍働いてやっと一人前、が男性上司たちの常識だった時代。会社に使われるのではなく、自ら創り出したもので評価を得られるようになるには、睡眠時間4～5時間でガムシャラに働くのが当たり前でした。だからこそ、「面白くてたまらない!」という仕事への向き合い方、そういう私の状態を見て、家族も元気になれるような生活環境を整えようと意識してきました。子どもが幼い頃、大阪へ転勤、その後、東京本社へ異動し、20年ほど飛行機通勤しながら地域活動も続けていましたので、実家の両親には随分子育ての負担もかけましたが、何事にも前向きな家族のおかげで自然にバランスが取れていたように思います。

Q4.仕事や研究の中心テーマについて中高生にも分かるような言葉で教えてください

デジタル技術の進化を取り入れながら、いろんな人の様々な課題をどう解決すればよいか考え、実践する仕事をしてきました。AIの高度化は急速に進み、人類の営みが一変しそうな現代、誰しも自分のキャリアを明確にイメージするのが難しくなっているのではと思います。混沌とした社会で“自分の北極星”を見つけるには、人間だけが持つ「違和感」を言語化し、“なぜ?”を繰り返しながら、多様な人と協働して解決に向け行動する力を磨くことが必要ではないかと考え、そういう教育や活動を行っています。

Q5.日常生活で大切にしている時間はどんな時ですか

凝り固まった頭をほぐすために、仕事には直接かかわらない違うジャンルに触れること。いろんな職業や世代の方々と交流すること。旅、書道、映画鑑賞、猫（昨年、子猫を保護）と楽しむ時間。最近は、高校生～シニアまで集う読書会や俳句の会を開催し、いろんな視点・感覚から生まれる表現から刺激をいただく時間も愛おしいです。

キャリアについて考えている学生にメッセージ

壁にぶつかった時、物の見方や心持ちを変えるだけで状況は変わります。何でも好奇心を持って探求を続けていくことで、思考や心に関わる脳の機能は向上します。ネットの中の世界だけじゃなく、リアルな世界でいろんな人と出会い、試行錯誤する体験を重ねてください。指示された方法を漫然とやらず、常に自分が何をしようとしているのか意識し、学び、行動していれば、どんなに予測困難で不確実な状況でも道は拓けると思います。

飯田 祥子

Sachiko Iida

◇教育学部社会科教育コース（歴史学東洋史）

略歴

名古屋大学卒業、名古屋大学大学院文学研究科修了。博士（歴史学）。
龍谷大学文学部特任講師、古代学協会客員研究員・京都大学人文科学研究所非常勤研究員を経て、2025年4月より高知大学教育学部准教授。

飯田 祥子さんのとある一日

5:00	
6:00	
7:00	起床
8:00	
9:00	出勤
10:00	研究会（オンライン）
11:00	
12:00	昼食
13:00	授業
14:00	
15:00	史料読解、研究会準備等
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	帰宅
20:00	夕食・家事
21:00	
22:00	
23:00	
24:00	就寝
1:00	
2:00	
3:00	
4:00	

知りたいことを究めてゆくなら

Q1.現在の仕事や研究活動に携わるようになった経緯を教えてください

2000年ほど前の中国の歴史を研究し、社会科教員養成コースで外国史を担当しています。単純に歴史が好きで大学院に進学しましたが、研究を職業とするには時間がかかりました。偶然、魅力的な課題に出会ったため、生活が不安定でも研究を手放せず、続けてきた結果として、今、教育・研究を職としています。次の世代の歴史好きを育ててくれるであろう、教員を目指す学生への教育に従事できているのは、僥倖、運がよかったのでしょう。

Q2.仕事・研究の魅力について教えてください

歴史学とは、過去の人々の活動を、その人たちの痕跡から知る学問です。私の場合、遠い昔の外国を対象としているので、環境も母語も価値観も異なる、何も共有しない人が書いた文章を読みますが、どんな現代人もまだ知らない事がらを明らかにできれば、単純にうれしいものです。意味の解らない文章の、たった一行、一語、一文字でも読解できた喜びは、何物にも替えられません。

Q3.現在の仕事や研究活動および生活について

木ふだ（木簡）に書かれた役所の書類を読んでいます。外国人である私が中国の貴重な文化財に直接アクセスすることは難しいので、出版された写真資料集をみて読解します。書かれている内容は何なのか、どんな文脈で使用するフォーマットなのか、内容と木簡の形は関係があるのか、作成された時期によりどんな違いがあるのか、中央の政策とどう反映するのかなど考察しています。一人で読むこともありますが、研究仲間と関心をぶつけ合う研究会も多くあります。以前は東京や京都にいなければ研究会に参加しにくかったですが、近年はオンラインミーティングが普及し、高知からも国内外の研究仲間と活発な議論を交わすことができるようになりました。

Q4.仕事や研究の中心テーマについて中高生にも分かるような言葉で教えてください

中国はなぜ大きいのか、なぜ多くの人が中国という「まとまり」をつくってきたのかという疑問が出発点です。現在、研究対象とする後2世紀は、日本の弥生時代、中国には後漢という王朝がありました。前3世紀に秦の始皇帝が巨大な国家を成立させ、前漢が継承し、後漢を経て、後3世紀に分裂し三国時代となるので、後2世紀は巨大国家が壊れかけるころのようです。この時期の人々は国をどう思い、どうかかわったのか?答えが見つかるかわかりませんが、彼らが書いたものから手がかりを得たいと思っています。

Q5.日常生活で大切にしている時間はどんな時ですか

急須でお茶を淹れる時間でしょうか。私の高知大学着任を祝い、大学時代の友人たちが、青磁の茶器セットを贈ってくれました。お湯を沸かし、きちんと時間を計って、湯飲みに注ぎ切る。正直なところ、いい加減に淹れようと、水道水を飲もうと、あまり味に頓着できない気質ですが、気持ちのこもった道具を使い、手間をかけることで、落ち着いて物事に向き合えるような気がします。

キャリアについて考えている学生にメッセージ

外国史研究を職業にするのは非常に困難です。研究が充実していても、「仕事」=職業とすることが可能か否かは別の問題です。人にすすめることはできませんし、私自身だれからもすすめられませんでした。それがわかっていても研究を手放すことができないのであれば、「人事を尽くして天命を待つ」といいます。自分にできることはやった上で、あせらず運命が味方してくれるよう願うことしかできません。

小林 安那

Anna Kobayashi

◇人文社会科学部人文社会科学科国際社会コース

略歴

大学卒業後、大学院に進学。在学中は国内の日本語学校で非常勤講師として勤務。大学院博士前期課程修了後、日本語教師として約10年間にわたり海外の高等教育機関に従事。帰国後、国内の高等学校に教諭として勤務。2024年度より現職。

小林 安那さんのとある一日

5:00	
6:00	
7:00	起床、支度
8:00	
9:00	出勤、メールチェック 授業準備や授業、研究、その他の業務など。
10:00	
11:00	
12:00	昼食
13:00	授業準備や授業、研究、その他の業務など
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	夕食 セミナーや勉強会など、自分自身の学びの時間
20:00	
21:00	帰宅
22:00	リラックス
23:00	
24:00	就寝
1:00	
2:00	
3:00	
4:00	

日々実践、学びと振り返りを大切に

Q1.現在の仕事や研究活動に携わるようになった経緯を教えてください

教育や研究に関心を持つようになったのは、大学3年生のときに海外での日本語教育実習に参加したことがきっかけです。それまでは日本語教師という職業についてよく知らず、大学院への進学も考えていませんでした。しかし、実習を通して新たな経験や人とのつながりを得ることができ、それまでとは異なる環境や価値観に触れたことで大きな刺激を受けました。実習で芽生えた“日本語教師になりたい!”という想いが、その後の進路や目標に影響を与えてきました。

Q2.仕事・研究の魅力について教えてください

大学在学中より日本語教育の現場に携わってきました。日本語教育を実践するなかで、やりがいや面白さを感じる一方で、難しさや疑問を抱くことも多々あります。そうした難しさや疑問を課題として研究し、明らかになったことを学会発表などを通じて発信することで、同じような悩みを持つ現場の方々と共有したり意見交換したりできる点に魅力を感じています。

Q3.現在の仕事や研究活動および生活について

専門が日本語教育学であり、日本語教師でもあるので、研究だけでなく教育の実践も非常に大切にしています。そのため、授業準備や評価方法などについて試行錯誤を重ねながら丁寧に取り組むことを心がけています。今後の授業に活かしたり新たな課題を見つけたりするためにも、実施後の振り返り(自己内省)も欠かさず行うようにしています。また、自分自身の成長を促すために、学会や研究会、地域活動などに参加し、新たな知識や見解を学んだり情報を更新したりすることで、多角的な視点を養うよう努めています。

Q4.仕事や研究の中心テーマについて中高生にも分かるような言葉で教えてください

「日本語教育」といっても研究分野は多岐にわたります。私はそのなかでも、日本語学習者に対する習得支援の方法について研究しています。特に環境などの外的要因が言語習得に及ぼす影響に関心があります。日本語習得の際にどのような困難が生じるのか、言語運用能力を育みコミュニケーションへの自信につなげるためにはどのような指導や支援が効果的なのかといったことについて、日々検討を重ねています。

Q5.日常生活で大切にしている時間はどんな時ですか

気分転換の時間を大切にしています。日々の仕事や研究において、思考が滞ったり疲れを感じたりしたときに、リラックスするための時間を持つようにしています。週末は散歩や映画鑑賞をして過ごしています。また、休暇を利用して友人に会ったり旅行したりすることも楽しみのひとつです。気分転換によって気持ちや思考がリフレッシュできるだけでなく、新しい刺激や気づきが得られることもあります。

キャリアについて考えている学生にメッセージ

学生時代に得た知識や経験は、後々のキャリア形成において思いがけない形でつながってくることがあります。挑戦を恐れたり面倒に感じたりせず、積極的に多様な分野や価値観に触れてみてほしいです。

コラム 1

こうち減災女子部 — 女性の視点でつながる地域防災の輪

こうち減災女子部の福冨真子さんに活動紹介をしていただきましょう

災害が起こったときに直面する困難さは、性別や立場によって大きく異なります。しかし人は自分の経験で物事を判断しがちで、多様なニーズに気づくことは難しいと言われています。だからこそ、普段から一人一人が当事者として地域活動に参加し、自分のニーズを伝えることが地域の防災力向上には不可欠です。こうち減災女子部は、日々の生活において、子どもや高齢者をはじめとした、さまざまな人のニーズを把握し地域の実情をよく知る女性たちが主体となり、地域全体の防災力の向上につながる活動を展開しています。

1. こうち減災女子部とは

こうち減災女子部は、こうち男女共同参画センター「ソーレ」が実施している、「女性防災プロジェクト」の修了生を中心に結成された市民グループです。できる人が、できるときに、できることを行う「大人の部活動」という、ゆるやかな組織形態をとりながらも、部員同士で企画・実行を重ね、小さな活動の繰り返すことで地域防災の基盤づくりを進めています。こうち減災女子部の活動には、地域で活躍する女性防災リーダーの育成、防災・減災の情報発信、高知県内での防災活動ネットワークづくりといった多様な取り組みが含まれています。

2. 具体的な活動例

地域防災への理解と行動を深めるため、以下のような活動を展開しています。

●防災イベントへの出展・参加や講演活動

学校や子育て支援センター、地域イベントなどで、ローリングストックや非常用トイレの備え、パッククッキングなどの日常生活の中で取り入れやすい実践的な備えを紹介。また、大学などで、防災への女性の視点の必要性を伝えています。

●フィールドワーク・ワークショップ

地域のフィールドでの防災意識を高めるワークショップや、災害時の備えについて学ぶ実践型活動を行っています。

●ボランティア活動

能登半島地震等の被災地支援、避難所開設訓練への協力など、災害支援活動への参画を行っています。

●防災教材の作成・配布

「KOCHIみんなの減災ハンドブック」など、防災知識を広く伝えるための教材制作と配布を行っています。

これらの活動は、地域での防災活動の中で得た知識を基盤にしつつ、日常生活に結びついた分かりやすい内容で地域住民の防災意識を高めています。

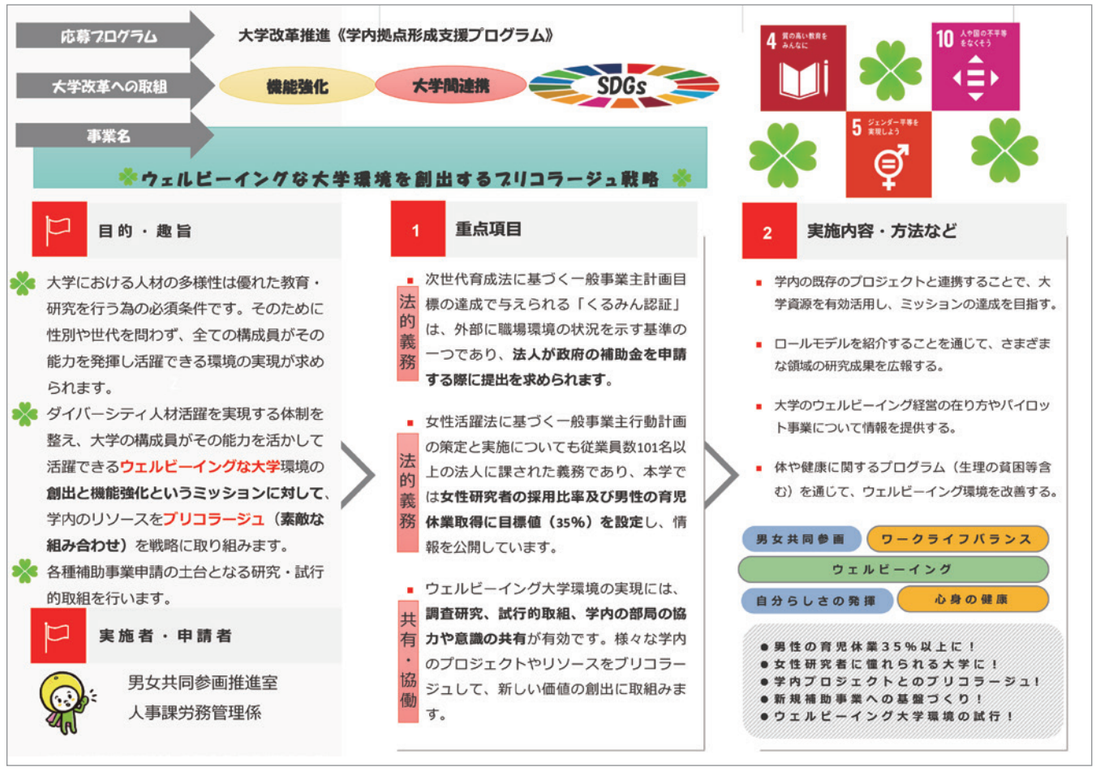
3. 女性の視点がもたらす価値

災害が起きたとしても、日々の生活は続きます。被災後の避難生活では、衛生環境や栄養バランスの取れた食事といった「日常生活を維持する視点」が必要になります。こうち減災女子部は、個々の知識や経験、日常の暮らしの中で育まれた気づきから防災を見直すことの重要性を体現し、地域全体の防災力向上につなげています。また、活動を通じて防災に関わる女性のネットワークを形成し、地域内外の防災関係者とつながることで、防災における共助・協働の基盤が強化しています。

4. 今後の展望

こうち減災女子部の取り組みは、住民の自発的な防災活動のモデルケースとして重要な役割を果たしていくものと考えられます。地域の子育て支援や福祉分野とも連携しながら、市域全体で「誰一人取り残されない防災・減災」を実現するため、行政と市民、地域団体による協働の更なる強化につなげられたらと思います。

男女共同参画推進室では、学長裁量経費（令和7年度 大学改革推進《学内拠点形成支援プログラム》）を活用し、ウェルビーイングな大学環境の創出と機能強化に取り組んでいます。その取組の一環として、教職員運動会（職場における交流・協働を促す試行的取組）への支援を行うとともに、参加職員を対象としたアンケート調査を実施しました。得られたデータを分析し、職場のウェルビーイング度を高める特性（「いい（e）関係」「いい（e）挑戦」等）を整理・可視化したポスター等を作成しています。



コラム 2

ウェルビーイングな地域コラボの取り組み　南国市立たちばな幼稚園「応援団」

南国市立たちばな幼稚園 元PTA会長 舟越 康浩

南国市立たちばな幼稚園「応援団」（以下、応援団）は、2024年4月に南国市で生まれた任意団体です。南国市で唯一の公立幼稚園「たちばな幼稚園」を舞台に「地域みんなで」子どもを大事に育てていこう!という想いから、関係各所の支持を得て、立ち上がりました。

近年、子育てや教育をめぐる課題は複雑で、行政や幼稚園の先生たちの現場だけでは対応が難しい場面が増えています。「子どものために何かしたい」という思いがあっても、実現が難しいこともあります。そうした状況を、地域の業界や団体の垣根を超えた横の連携から生まれる「応援の力」で支え合うことはできないだろうか―それが設立に向けた出発点でした。

●キッカケは「子どもの幸福度調査」から得られた分析結果

この取り組みのきっかけとなったのが、「子どもの幸福度調査」でした。この調査は、一般社団法人しあわせ推進会議が、高知大学、土佐経済同友会GKH委員会とともに実施したものです。調査では、高知大学の廣瀬淳一准教授（当時）が中心となり、2021年11月～12月に、高知県の市街地や中山間地域に住む小学校3年生～中学校3年生までの511人の子どもたちを対象にアンケートが行われたのです。その分析の結果、子どもたちがより幸せ（ウェルビーイングが高まっていく）に育っていくためには、次の2つが特に大切だということが分かりました。

1. 大人があたたかく、前向きに子どもを受け止めること
（ここでいう大人とは、単に保護者や先生のみを指すのではなく、地域で子どもに関わる「すべての大人」を含んでいます）
2. 子どもの「やってみたい」「知りたい」という興味・関心の気持ちを大切にし、多様な体験のきっかけを用意すること
この2つのことを軸にした体験を幼児期の段階で、世代を超えた人との交流をベースに応援団でやってみよう!と思ったのです。

●「子どもの幸福度調査」を「応援団」という形で社会実装をしてみたら?

応援団は、「子どもを真ん中にした地域のつながり」です。子ども・保護者・幼稚園・そして地元の市議会議員・高知県内企業・自治会や町内会や学生団体が少しずつ活動を通してつながり、「子どものために、できることはなんだろう?」という問いかけに応える前向きな輪が広がり始めています。その結果、2024年度末の幼稚園の保護者への評価アンケートでは「幼稚園に行くのを楽しみにしている」「遊びを作り出す楽しさを味わい園生活を楽しんでいる」という2つの評価項目が前年対比18.3%も上昇した回答が得られました。また、高知県内企業の協力も増え「一緒にやりませんか?」という逆オファーをいただいた上、高知新聞社様、高知放送様、テレビ高知様、高知さんさんテレビ様など、マスコミ各社の報道の協力も得て、産官学言の連携へと発展しています。

●20年後の子育て支援を目指して!喜びが慶びと成っていくあたたかい地域づくりへ

応援団を通して、幼児期に、地域の資源（人・モノ・職）と接して関わることで、10数年後の地域に根付く“人財”確保にも役立っていると感じています。また「子育てをするなら高知がいいね!」と「未来に戻ってくる（Uターン）教育」にもつながるのではないでしょうか?結果が出るのは20年後ですが、「地域みんなで未来を育てていく」社会問題解決に向けたチャレンジです。

南国郵便局様とぽすくまと一緒に「お手紙ごっこ」体験の様子

【お問い合わせ】南国市立たちばな幼稚園※見学希望も大歓迎です!事前にTELをください。TEL：088-862-1212

Vita-min

the Station for Vitalizing Your Challenging Mind

高知で活躍する女性ロールモデル集

国立大学法人 高知大学 男女共同参画推進室

男女共同参画支援ステーション Vita-min

the Station for Vitalizing your challenging Mind

〒780-8520 高知県高知市曙町二丁目5番1号　URL：http://www.kochi-u.ac.jp/sankaku/
TEL：088-888-8022 FAX：088-888-8023　E-Mail：sankaku@kochi-u.ac.jp