

座談会



しきの・きよし氏

2008年千葉大医学部卒。20年米マサチューセッツ総合病院医療者教育学修士課程を修了。千葉市立青葉病院臨床研修医、千葉大病院総合診療科シニアレジデント、同医員を経て22年より現職。21年度より文科省高等教育局医学教育課で技術参与を兼任。コアカリ改訂における基本方針の検討や、医師に求められる資質・能力改訂案の作成などに携わる。

ですが、彼らの活躍から、この分野の研究者の層が厚みを増してきたと強く感じました。

小西 また医学教育に限らず、エビデンスの保証のためには日常で感じた疑問が研究・論文化される必要があります。そのためには科学的探究やリサーチマインドが重要です。本改訂では基本方針の一つに「研究者育成の視点の充実」を掲げ、科学的思考を身につけることを重視しています。

鋪野 医学教育＝臨床教育と考えられがちなもの、臨床家になることだけが卒後のキャリアではありません。卒後の多様なキャリアを見据え、今回の改訂版でも資質・能力に「科学的探究」を組み入れました(図・1面)。

鋪野 科学的探究に関する内容を検討する中で思い出すのが、コアカリの性質や特徴を改めて認識させられたことです。コアカリは医学教育の標準カリキュラムとしての性質を持っています。一方で、研究者の育成に当たっては、標準カリキュラムの内容を超えた知を生み出すことを学生に伝えなければなりません。ですので、既知の知見が基盤となっている標準カリキュラムと科学的探究との相性は必ずしもよくない。科学的探究に関する内容を全ての大学で行うべきかについても、時間をかけて議論しました。そして最終的に、医療の実践を担う全ての医師には

リサーチマインドが一定必要であるとの結論に至っています。

\*

鋪野 最後にコアカリ改訂を受けて、未来の医療を担う医療者への期待を教えてください。

鋪野 「科学的探究」の項に「常識を疑う」との学修目標が挙げられています。コアカリはある意味「卒前医学教育の常識」を書いた文章なので、「コアカリ自体を疑え」とも読めちゃうかもしれませんが、実はそれこそが、私が今回の改訂版で個人的に伝えたいメッセージです。今回改訂されたコアカリは、2020年代前半に本邦の医学教育学分野の有識者が叡智を結集した産物ではありますが、決してこれが絶対的な正義でもなく、そしてこれに盲目的に従うことを各大学の教員に強要するものでもありません。次世代の医学教育者によって、常に検証・批判され、時代の変化に合わせて、さらに改訂されていくものだと考えています。

小西 今後は大学病院以外の医療機関での臨床実習も増えてくるでしょう。医学教育に携わる人だけでなく、臨床医はもちろん医学研究者など、さまざまな立場の医療者にとって今回の改訂版が有益なものになるように作成しました。改訂版を参照し、これからの医師育成を考え続けてほしいと思います。

鋪野 2023年度の1年間で、大学の教育担当者はまず現状の大学カリキュラムと改訂版との相違点を検証し、必要に応じてカリキュラムを変更することになります。そして、コアカリに準拠したカリキュラムを展開するためには、学内の教員研修の充実化も重要でしょう。10~20年後の社会を背負う学生たちの未来のためにも、皆さまのお力添えをお願いします。本日はありがとうございました。(了)

●参考 URL

- 1) モデル・コア・カリキュラム改訂に関する連絡調整委員会. 医学教育モデル・コア・カリキュラム令和4年度改訂版. 2022. https://onl.bz/wBDdFeg
2) 日本医学教育学会. 令和2年度大学における医療人養成の在り方に関する調査研究委託事業 医学教育モデル・コア・カリキュラムの次期改訂に向けた調査・研究報告書一分析結果. 2021. https://onl.bz/peQaJp7

祝点

医学生セルフケアにマインドフルネスを生かす



西垣 悦代 関西医科大学医学部心理学教室 教授

セルフケアは医師のプロフェッショナルリズムの一つに挙げられている。ゆえに、医学生の時から身につけておくべきスキルとみなしてよいだろう。日本医学教育学会プロフェッショナルリズム部会が全国の医学部を対象に行った調査結果でも、回答した大学の約50%においてセルフケアの卒前教育が実施されていると明らかにされた。筆者が勤務する関西医科大学において新入生に対して継続的に行っている調査では、コロナ禍の始まった2020年以降、学生の不安感、無気力感が有意に増大し、孤立傾向が高まった。その傾向は、性格特性として神経症傾向の高い学生でより顕著であり、学生全体にセルフケアプログラムを実施する必要性を感じる事態であった。

◆マインドフルネス実習で学生のセルフケア力向上をめざす

本学では建学の理念である「慈仁心鏡」(慈しみ、めぐみ、愛を心の規範とする医人の育成)に基づき、一年次に「コミュニケーション実習」(9コマ)と「マインドフルネス実習」(12コマ)を実施している。「コミュニケーション実習」では、自己の性格と強みを知ること、他者を理解すること、他者と協働して問題解決に取り組むことを、「マインドフルネス実習」では、医療人としての人間性を高め、自分も他者も大切に、コンパッション(慈愛)を向けられることを学修目標としている。本稿では2018年から実施する「マインドフルネス実習」(写真)を紹介する。

実習を担当するのは学内の複数講座と学外の専門講師も含めた10人である。①導入(1コマ)、②マインドフルネス入門(3コマ)、③マインドフルネスと身体(3コマ)、④コンパッション(3コマ)、⑤まとめ(2コマ)の5段階に分けて実施している。マインドフルネス実習の成功のカギは、①の導入で実習の趣旨を十分に説明し、一部の学生にある瞑想や宗教的なものに対する不安や懸念を解くことである。②では、マインドフルネスの基礎的なエクササイズとともに、マインドフルネスの脳科学、医療への適用について学ぶ。③では、呼吸法やヨガに限らず、さまざまなボディエクササイズを通して、自分の体に対する気づきを高める。④では、コンパッションをテーマにしたエクササイズを行い、自分と他者に向ける優しさを体験する。⑤では全体の振り返りと、③で測定する心理・生理指標を基に各自作成する課題レポートについての説明を受ける。

実習を始めた2018年当初は国内医学部での実施例がほとんどなかった



●写真 関西医科大学のマインドフルネス実習風景
③マインドフルネスと身体での一コマ。

が、学生からのフィードバックを基に効果の検証とプログラムの改善をこれまで行ってきた。その結果、実習の前後で、参加学生のセルフコンパッションおよびレジリエンスの平均得点の有意な上昇、ストレス指標である唾液コルチゾール濃度の減少、気分尺度におけるリラックス、集中の有意な上昇などが確認された。また、5因子マインドフルネス尺度(Five Facet Mindfulness Questionnaire: FFMQ)では、下位尺度である「体験の言語化」において実習前後で有意な差が見いだされた。コロナ禍では、一部遠隔での実施となったが、学生の授業評価では「自分を見つめ直すことができた」「心を鎮める良い機会だった」「医師に必要なスキルだと思った」などの感想がみられた。

実施に当たっての留意点は、マインドフルネスは既に抑うつ症状などが出ている学生には実施しないほうがよい点。本学では発生していないものの、何らかの理由で瞑想中に気分が悪くなるなどの症状が出た場合に対応できるようにしておく点の2つである。マインドフルネス実習に12コマを割くのは、カリキュラム上難しい大学もあるだろうが、プロフェッショナルリズムの授業の一部などに数コマ取り入れ、学生にマインドフルネスを知ってもらうだけでも意味があると筆者は考えている。マインドフルネス授業の実践は、受講後すぐに役立つ場合もあれば、医師になってから何かのきっかけで思い出して活用される可能性もあるからである。効果については長期的な視点で見えていくことも必要だろう。

●参考文献

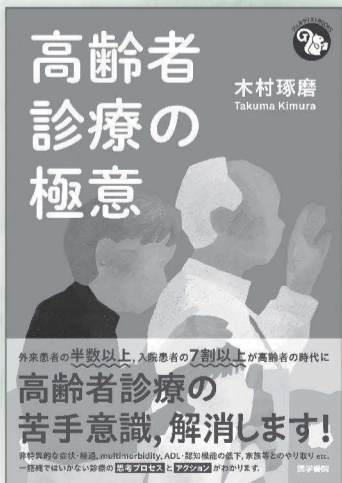
- ・西垣悦代. 医学生のセルフケアとしてのマインドフルネス実習: 関西医科大学の実践. 医教育. 2022; 53 (3): 263-7.

●にしぎき・えつよ氏/1980年国際基督教大卒。2007年神戸大大学院総合人間科学研究科修了。博士(学術)。96年より和歌山県立医大医学部教養・医学教育大講座講師、准教授を経て09年より現職。著書に『コーチング心理学概論第2版』(ナカニシヤ出版)。訳書に『ポジティブ心理学コーチングの実践』(金剛出版)。

高齢者診療の苦手意識、解消します！
一筋縄ではいかない診療のノウハウをまとめました

高齢者診療の極意

木村 琢磨



詳しくは



高齢者診療の苦手意識、解消します！非特異的な症状・経過、multimorbidity、ポリファーマシー、ADL・認知機能の低下、家族や他職種とのやり取り、社会的支援など、一筋縄ではいかない高齢者診療の思考プロセスとアクションをまとめました。外来患者の半数以上、入院患者の7割以上が高齢者の時代に必携の書です。

●A5 2022年 定価:4,400円(本体4,000円+税10%) [ISBN 978-4-260-05027-2]

医学書院

救急医・睡眠専門医・看護師 3者の視点で応援します

夜勤のサバイバル

医療従事者にとって、当直・夜勤などのシフト勤務をいかに乗り切るかは大きなテーマである。救急医(志賀隆先生)、睡眠専門医(伊田瞳先生)、看護師(かげ)の3人がコラボレーションし経験とエビデンスをもとに、(1)夜の勤務チーム、(2)夜勤における睡眠、(3)患者さんが安定するための先手の予防策、(4)夜のトラブルにどう対応するかの4つのパートに分けて解説。過酷な現場で働く医療者に役立つ情報とエールを送る。

著: 志賀隆 国際医療福祉大学医学部救急医学主任教授
伊田瞳 医療法人康曜会 プラナクリニック
かげ

定価2,860円(本体2,600円+税10%)
A5 頁184 図9 2023年
ISBN978-4-8157-3067-3



メディカル・サイエンス・インターナショナル
113-0033 東京都文京区本郷1-28-36

TEL.(03)5804-6051 https://www.medsi.co.jp
FAX.(03)5804-6055 Eメール info@medsi.co.jp