旭川医科大学　二輪草センター
（復職・子育て・介護支援センター）

二　輪　草　だ　よ　り

2024年3月号
発行：二輪草センター

第42回　二輪草セミナー終了報告

二輪草センター　助教　菅野　恭子

2024年2月19日に第42回二輪草セミナーを開催しました。今回は元HBC北海道アナウンサーの萬崎由美子氏をお招きし「相手に伝わる発声発音法を学ぼう」のタイトルでご講演頂きました。声は人格をあらわし、あなたの人柄や健康状態、心の状態をもあらわす。姿勢を整え、深い呼吸法をみにつけることで、響きのある美しい声に変える事ができる。ことばを一音一音はっきりと丁寧に明瞭な発音で話すことを心がけると、言葉遣いが丁寧になり、話し方が変わる。正しい方法で訓練を継続すれば、必ず良い声に変わり、発音も明瞭になる。声もことばも利他的なものであり、相手に伝わる声と言葉を磨くことで、家族や友人と良いコミュニケーションを取れるようになる。声が変わると、人格が代わり、人生が変わるとのことでした。また、美しい立位と座位の姿勢について解説頂き、会場で実践しました。舌先は上顎の歯茎につけて、上顎に舌をつけることで背筋の伸びを感じられ、舌の筋力がつくと姿勢が良くなり、身体のバランスが整う事を教えて頂きました。鼻呼吸と腹式呼吸の重要性と指ヨガによる身体の変化についても体感できました。発声共鳴法として音声を自分の身体全体に響かせ、口を縦に開けることで良く通る声をだす事が出来ます。また母音調音法によって美しい響きを作ることを実際に自分の名前を出席者一人一人が発声し、講師のアドバイスにより響きや発声の変化を確認することができました。

参加者は職員26名・学生3名の計29名と多くの方々にお集まり頂きました。これからも当センターではジャンルにこだわらず、皆様に役立つ講演を企画していきたいと考えておりますので多くの方にご参加頂けますと嬉しく思います。

ご存知ですか？二輪草枠医員勤務制度

新規採用者及び継続雇用されている期間が1年に満たない場合でも利用できる、小学校3年生までのお子さんを養育している医員を対象とした育児短時間勤務制度です。

・二輪草センターHP　R4nirinnsouwakuiinn.pdf (asahikawa-med.ac.jp)

詳細につきましては人事課人事第二係（内線2124）までお問い合わせください

【お問い合わせ先】

旭川医科大学　二輪草センター（復職・子育て・介護支援センター）
〒078-8510　北海道旭川市緑が丘東2条1丁目1-1
TEL　0166-69-3240（内線3240）サンニンヨレ　　FAX　0166-69-3249
開設時間8時30分～17時15分　E-mail: nirinsou@asahikawa-med.ac.jp
ホームページ　　http://www.asahikawa-med.ac.jp/hospital/nirinsou/

二輪草センター　センター長退任にあたって

旭川医科大学教授　山本明美

はじめに

2024年3月で本学を定年退職すると共に二輪草センターのセンター長をも辞任するため、一言ご挨拶申し上げます。

私が医師になった40年前の昭和の時代では性別役割分業の考えがあたりまえに受け入れられており、「女性は男性の3倍働いてやっと同等と認められるのだから頑張りなさい」などという、今ならパワハラ認定されかねない指導をうけていました。私の方もそんなものか、と思い将来子供ができたら仕事をセーブすることになるかもしれないから今のうちにと人一倍真面目に研修していました。しかし、時代は変わって我が国の男女平等が遅れていることが問題とされるようになり、医学・医療の分野においても女性がもっと実力を発揮して活躍できるように支援する必要性が叫ばれるようになりました。2007年、私が皮膚科准教授だったとき、当時の石川睦男病院長にお声かけいただいて文部科学省の競争的資金、医療人GPに応募するためのワーキンググループのメンバーになったことがきっかけで本学の男女共同参画に携わることになりました。幸い、国から6,300万円の事業費をいただくことができ、二輪草（復職・子育て・介護支援）センターを立ち上げ、初めは副センター長として、のちにセンター長として本学の男女共同参画の推進を担当させていただきました。歴代の副センター長やセンター助教の先生はじめ、センターのスタッフと知恵をあわせ、院内病児保育室の開設、ワークライフバランス授業やキッズスクールの開講、バックアップナース制度や二輪草枠医員制度などの実施、等々、全国初となるようなオリジナル企画をいくつも考え、実施しました。看護部長をはじめとする看護部、看護学科の教員の皆さま、そして二輪草センターのメンバーに支えられ、北海道や旭川市から模範的な取り組みとして表彰され、当時の高橋はるみ北海道知事も視察にきてくださいました。前例のないことを実行し、何らかの成果をあげる、というのはプロモータータイプの私が得意とするところで、とても楽しく関わらせていただきました。キッズスクールに参加した子供達からまた参加したい、と言ってもらったり、ワークライフバランス授業がきっかけで自分の将来をやっと真剣に考えることができました、と学生さんに感謝してもらえたりすると日々の会議や出張の疲れもふっとんでしまいました。長いようで短い二輪草センターとの関わりでした。いままでお世話になった学内外の皆様のご健勝とご活躍をお祈りしています。また、4月以降の二輪草センターが新しいセンター長のもとでさらに飛躍することを願っています。17年間、ご協力・ご支援誠にありがとうございました。

バックアップナース、病児・病後児保育室、カウンセリング相談
【2月20日～3月19日までの利用状況】

バックアップナース	依頼回数	5 回	稼働回数	4 回
病児・病後児保育室	依頼回数	13 回	利用回数	10 回
カウンセリング相談			利用回数	6 回

＊病児・病後児保育室は全職員・学生がご利用になれます