

医学図書館ニュース

No.617 2025 April

Special Essay

幸せを決める因子は何か？世界最長の研究が示す人間関係の重要性

「医学英語ここから」企画展示開催中！（4/1-5/31）

4月・5月の休館情報

【4月】図書館オリエンテーション実施中です

新入生・新入職員の皆様へ

開館カレンダー

4 月							5 月						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5					1	2	3
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31

8:30-22:00

10:00-20:00

休館日

幸せを決める因子は何か？世界最長の研究が示す人間関係の重要性

保健管理センター 安川 秀雄

私はもともと、それほど本を読むほうではありませんでした。しかし、2016 年ごろからコーチングやグリーフケア、アドラー心理学などのコミュニケーション心理学を学び、実践し、精力的に普及活動を行うようになり、関連の本を数百冊読んでいると思います。今回は、ハーバード大学医学部のロバート・ウォールディング教授の著書「グッド・ライフ 幸せになるのに、遅すぎることはない」を紹介します

ウォールディング教授は、世界最長の疫学研究であるハーバード大学成人発達研究の4代目の責任者です。700 を超える被検者とその家族を 85 年以上にわたり追跡調査しました。

その結果、幸福と健康を決める最大の要因は「良好な人間関係」であることを明らかにしています。この研究が示唆するのは、財産や名声、社会的地位といった外的な要因ではなく、強い社会的つながりを持つことが、寿命や幸福を高めるために重要であるということです。一方で、社会的なつながりが希薄な孤独な人々は、幸福度が低く、高齢になるにつれて認知機能が低下し、より短命であると指摘されています。ここで重要なのは関係の質です。単に多くの友達や知り合いを持てば良いのではなく、数は少なくとも信頼できる友人や家族と心を開いて語り合える関係を持つことが重要だと説かれています。

では、具体的にどのようにすれば良好な人間関係を築けるのでしょうか？本書では、様々な事例が紹介されていますが、特に「対話の重要性」、「感謝の実践」、そして「関係を維持する努力」が挙げられています。率直で誠実な対話を通じて相互理解を深めることが重要であり、対話を通じて、他者からの精神的な支えを得られると述べられています。感謝の実践は、日常生活におけるポジティブな面に焦点を当て、ネガティブな感情を和らげ、他者との親密度を高める鍵となると言及されています。また、良好な関係を育む一方で、それを維持するための努力も不可欠であり、定期的に友人や家族と集まる機会を設けたり、新しい趣味を一緒に始めることなどが具体的な実践例として挙げられています。

現代社会において、インターネット、スマホや SNS などによってコミュニケーションの手段はとても便利になっています。しかし、私達は対話はおろか日常会話の機会さえ失いつつあるのではないのでしょうか。友人、同僚や家族と共に過ごす時間も減少傾向にあるように感じます。本書で提示されている「ソーシャル・フィットネス」という概念は、身体的なフィットネスと同様に、人間関係も日々の努力によって鍛錬ケアし、維持していく必要があることを示唆しています。

「医学英語ここから」企画展示開催中（4/1～5/31）

現在2階閲覧室では、企画展示を開催しております。

今回のテーマ「医学英語ここから」

新年度のスタートを機に新生活や新しい学びを始める方も多いと思います。

今回は英語をテーマに医学図書館と御井図書館の本を集めてみました。

英語論文に関する図書も展示していますので、研究を始める方も
お気軽に図書館へお立ち寄りください。

4月の

本の記念日を知っていますか？

4月は本・図書館に関する様々な記念日があります。

是非この機会に読書を始めてみませんか？

4月2日・・・国際子どもの本の日

1966年、世界中で子どもの本の日を通しての国際理解を深めるために、記念日をつくろうと
童話作家アンデルセンの誕生日である4月2日に制定されました。

日本では1948年4月2日に日本初の近代図書館として国会図書館が開設された日です。



4月30日・・・図書館記念日

1950年、日本における図書館発展の基盤となった「図書館法」が公布されたのを記念し、図書館
の充実を求める世論を盛り上げようと日本図書館協会が制定しました。



このほかにも4月23日の『World Book and
Copyright Day』、『子ども読書の日』など本に関する記念
日はまだまだあります。

図書館システムの【マイライブラリ】から予約していただくと
御井図書館にある図書も貸出出来ます。

4月・5月の休館情報

4月・・・29日(火)

5月・・・3日(土)～6日(火)



【4月】図書館オリエンテーション実施中です

4月は新入生、新入職員および大学院生に、図書館オリエンテーションを行います。実施中、利用者の方にはご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



新入生・新入職員の皆様へ

ご来館お待ちしております！

医学図書館は本学に所属する教職員・学生であればどなたでもご利用いただけます。どんな資料が所蔵されているのか、どんなサービスがあるのか、興味のある方は是非一度足を運んでみてください。ご来館お待ちしております♪

※ご利用の際は、学生証・職員証・利用証を忘れずにお持ちください。

