Magazine of Teikyo Alternative Life
Flair
［フレア］
TEIKYO
vol.130 AUGUST 2024 SUMMER
TAKE FREE

充実ライフ計画。



勉強、部活動、課外活動、就職活動…、
忙しくても毎日をちゃんと充実させたい。
今こそ「充実ライフ計画」をはじめよう。

WELLNESS LAB VOL.1

from スポーツ医科学センター

text: Naomi Haga illustration: Okuta

THEME **熱中症対策**

長い夏を健康に乗り切るために。

日ごろの体調管理が熱中症リスクを下げる。

人間の体は、体内で熱をつくったり放散したりすることで、体温を一定に保つことができる。その体温調節のバランスがくずれて体内に熱がこもると、めまいや筋肉のけいれん、頭痛や吐き気など、さまざまな不調を引き起こす。それが熱中症だ。今回は、熱中症対策のポイントを5つ紹介。

飲 水分・塩分をこまめにとること。コーヒーや緑茶、エナジードリンクなどは、カフェインによる利尿作用で脱水症状を引き起こす可能性もあるので、ノンカフェインの飲み物を選ぼう。

体に熱が加わらないよう、日中は涼しい場所や日陰で活動することも大切。服 光を吸収しにくい色や素材の服、帽子、日傘で日差しを遮り、肌 日焼け止めで肌を保護するのも有効だ。運動不足で汗をかけないと、体内の熱を放散しにくくなる可能性があるため、軽く汗をかく程度の適度な運動も取り入れるのがおすすめ。

眠 睡眠も熱中症対策になるのでしっかりとろう。睡眠の質を上げるために、室内を快適な設定温度にしてしっかりと体を休めよう。

熱中症は暑さだけが原因と思われがちだが、体 栄養不足など、体調不良も大きな要因となりうる。

日ごろから体のコンディションを整えておこう。

気をつけるべき 5 point 5つのポイント



眠 よく寝ることも熱中症対策に。

睡眠が足りていないと、体の深部の体温が上がりやすく、熱中症になりやすい状態に。寝不足の日に激しい運動などはひかえよう。

服 色や素材選びで快適に過ごそう。

光を吸収しにくい色（白など）や風通しの良い生地がおすすめ。日焼け対策で長袖を着続けると、熱がこもる原因になるので注意。

肌 男女問わず日焼け対策を。

日焼けによって皮膚の表面温度が上がると、汗をかけずにうまく熱を逃がせないことも。日焼け止めや日傘を活用して、肌にバリアを。

飲 外でも屋内でもこまめに水分補給。

麦茶やスポーツドリンクなど、ミネラル分を含む飲み物をこまめに摂取。胃腸が弱い人は、キンキンに冷えた飲み物は避けよう。

体 忙しい日々でも体をいたわって。

大学生活が忙しく休養不足、そんな人は熱中症リスクが高いので要注意。体調が悪い日は無理せず体を休ませて。

教えてくれたのは・・・



Teacher 廣重陽介講師

理学療法士、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー。本学の駅伝・陸上競技の選手のサポートも行う。

スポーツ医科学センターって？ 2011年にスポーツ医科学に関する研究の推進とアスリートのサポート体制強化のために設置。各専門分野のスタッフが連携しながらアスリートのサポートを行う。

Cover Story No.20
Rika Shikibu

—

photo: Kenji Nakata
styling: Miyu Yasumi
hair&make: Misato Awaji
text: Maki Nakamura

変身裏話。





今回変身したのは

医療技術学部視能矯正学科3年
麻生高等学校（神奈川県）出身

弍部梨夏さん

変身してみた感想は？

鏡を見て、思わず声を上げてしまいました。普段は柄物や古着を着ることがなく、メイクも違うテイストなので。しかもこんな高い位置のツインテールは小さいころのお祭り以来です。楽器経験がないので、ギターの持ち方も手探り。ドキドキしました。

どんな分野を学んでいますか？

眼の検査や治療、矯正訓練・指導を行う視能訓練士をめざしています。今は校内の設備を使用して検査の訓練中。4年生になったら、実際の病院での臨地実習が待っています。学生とはいえ来院する方からしたら私もスタッフの一人なので、安心感のある検査ができるよう、精一杯努めたいと思っています。

充実を感じる瞬間は？

バドミントン部の活動です。私はダブルスの選手なのですが、後衛から球を打ち分けて、相手のポジションを崩すような戦い方が好きです。勉強も忙しいですが、部活動に参加したからこそ学部を越えた友だちができました。最近では慕ってくれる後輩も増えてきて、「私、先輩してるな」と、うれしくなりますね（笑）。



今回の表紙撮影場所

SOUND STUDIO NOAH
（サウンドスタジオノア）

都内に28カ所の店舗を展開するレンタル音楽スタジオ。3帖のボーカルブースから85帖のリハーサルスタジオまで、さまざまなタイプの設備が用意されている。バンド練習やレコーディングなど、幅広い用途で利用可能。今回は、野方店で撮影を実施。

TEIKYO UNIVERSITY
SPECIAL FEATURE
VOL.130

お部屋充実計画。…… 06
お料理充実計画。…… 08
チーズタッカルビ…… 09
きんぴらつくね…… 10
T-Houseって?…… 11
もっとI-充実ライフ計画。…… 12

帝京大学国際学生寮八王子大塚「T-House」の一室を
借りてコーディネート。殺風景だった空間がリラックス
できて気分も上がる部屋へと変化！



Change!!

※本誌発行時の商品情報です。また、在庫状況は店舗で異なります。
お問い合わせ先:
イケア・ジャパン カスタマーサポートセンター 050-4560-0494 /
無印良品 銀座 03-3538-1311 / 株式会社大創産業 082-429-0918

特集

充実ライフ計画。

新生活も落ち着いて、生活リズムがつかめてきたのでは？
そんな今こそ自分の学生生活を見直して、さらに充実させるチャンス。
生活の基盤となる「住まい」と「食」を整えるアイデア、
やりたいことの見つけ方や予定管理のコツをご紹介します。

photo: Kenji Mimura text: Rie Ochi



SHELF 棚

小物類はプラスチックケースに入れるだけで見た目スッキリ。ケースの形や色を揃えるとまとまりも出る。蓋付きなのでスタッキングも可能。高い場所には取っ手付きを選ぶと取りやすい。

生活感が漂いやすい棚はものを見せずに隠す収納を。主にプラスチックケースを使いつつ、布素材のボックスを組み合わせることで、クールすぎない優しげな雰囲気を演出。





洋服の収納棚にブラインド用スクリーンを両面テープで取り付け。目隠しすることで、雑然とした印象を払拭できる。生地は不織布なので好きな長さにカットできる点も便利。

WALL SURFACE 壁面



観葉植物も壁に吊るして空間を有効活用。ベッド横に趣味のものを飾り、デスク前はポスターを貼ってスッキリさせ、くつろぐスペースとワークスペースを区わけ。

メガネやアクセサリー、ヘッドホンなどの小物はスチール製ボードに引っかけて、見せる収納に。お気に入りの写真やカードを一緒に飾ればおしゃれな雰囲気が漂う。





AROUND THE TABLE テーブル周り

ゴチャゴチャしがちな机の引き出しは、仕切って整理整頓を。カトラリーケースを活用して、文房具を収納。重ねられてスライドもできるため、下のものが取り出しやすい。



お部屋充実計画。

限られたスペースでもおしゃれで快適な部屋にしたい！手ごろなアイテムを使ったインテリア術を教えてもらいました。

見栄えと居心地を両立させた部屋に変身！

勉強や部活動を頑張って帰ってきた部屋がゴチャゴチャとしていては身も心も休まらないはず。今回は帝京大学国際学生寮八王子大塚「T-House」の一室を、インテリアスタイリスト洲脇佑美さんがリラックスできて勉強もはかどる部屋へとコーディネート。学生が手に取りやすいアイテムを活用した収納術や部屋をスッキリ見せるアイデアを教えてもらった。

「部屋をすてきに見せるコツはポスターを貼るなど、部屋に入った時に目に入るアイキャッチをつくること。ベッドに布を敷くのもアクセントになり、ソファー代わりのスペースとしてくつろげるのでおすすめです」

また、部屋で使うアイテムの色の数を抑えることで、統一感が出る。

「今回はブルー、グリーンをベースにイエローを差し色にしつつ、ところどころ黒のアイテムを使って引き締めました」

ちょっとしたテクニックを覚えて、自分の部屋を少しずつ整えてみよう!

教えてくれたのは



洲脇佑美さん
インテリア＆フードスタイリスト

インテリアショップの店長を務めた後、スタイリストのアシスタントを経て、現在はフリーで雑誌・広告などで活躍。



片付けのコツは最初に収納ボックスを用意して、ものの置き場所を決めてしまうこと。同じメーカーのアイテムで揃えれば、サイズもばらつきが出にくくスッキリと見える。

RECIPE 1

チーズタッカルビ



材料（2人分）

唐揚げ（市販品）……5～6個（約250g）
炒め野菜用カット野菜 …1パック
ピザ用チーズ ……50g

Ⓐ
砂糖……大さじ1
コチュジャン ……大さじ1
みりん ……大さじ1
醤油……大さじ1/2
ニンニク（チューブ）……小さじ1/2

[下準備]
・唐揚げは大きければ半分に切る。



② フライパンに唐揚げを入れ、中火で転がしながら中心まで温める。

POINT
途中油が出てきたらキッチンペーパーで拭う



① Ⓐの調味料を合わせておく。



⑤ 具材を両端に寄せてフライパンの中央にチーズを置く。蓋をして2～3分、チーズが溶けてきたら火からおろす。



④ Ⓐを加え、全体をからめながら混ぜる。





③ 炒め野菜用カット野菜を広げ、野菜の上に唐揚げをのせて、そのまま3分触らず焼く。

POINT
混ぜ炒めないことで、野菜が水っぽくならず、シャキッと仕上がる！

AFTER TALK つくりおえて



つくってみてどうだった？
お店で食べるメニューで難しそうなイメージでしたが、フライパンひとつでつくれるのが良い。あっという間にできたし、またつくってみます！

食べてみての感想は？
野菜がシャキシャキとした食感で、タレが絡んでおいしかった。チーズでマイルドになるし、甘辛味でご飯にのせても良さそうです。

どんな料理に今後挑戦したい？
普段はサラダや炒めものが多いのですが、炊飯器でつくるケーキや料理に挑戦してみたい。洗いものも少なくて済むので気に入っています。

02

お料理充実計画。

惣菜にちょい足しすることで食事をワンランクアップ。忙しくても続けやすい簡単アレンジレシピをレクチャーしてもらいました。

本日の料理人





ちょい足しで手軽に栄養価もアップ！

食事は健康的な体づくりに欠かせない暮らしの基本。一人暮らしでも実家暮らしでも、自炊は一生役立つスキルといえる。とはいえ、毎日の食事を一からつくるのは大変なので、市販の惣菜にちょい足しするアレンジレシピを料理家の岡本ゆかこさんが伝授。「T-House」の寮生2人に実際につくってもらった。

見た目華やかなチーズタッカルビは市販の唐揚げとカット野菜を使うので時短に。「調味料を用意するだけ。唐揚げを使えば生焼けの心配もありません。野菜を炒める時は触らないことが大切です」と岡本さん。

鶏ひき肉に豆腐を混ぜ、きんぴらごぼうをプラスしたきんぴらつくねは高タンパクで食物繊維たっぷりの和風おかず。2品ともすぐにでき上がり、「惣菜はそのまま食べるだけでしたがこれなら簡単」「すぐに実践します！」と寮生たちにも好評。手間をうまく省きながら、充実した食生活をめざしてみてはいかが？

教えてくれたのは



岡本ゆかこさん
料理家＆フードスタイリスト
海外で食文化を学んだのち、フードスタイリストとして独立。スタイリング、メニュー考案など幅広いメディアで活躍中。



T-Houseって？



いざ、多様な価値観に触れられる学生寮へ。

八王子キャンパスの留学生と日本人学生を対象にした、帝京大学国際学生寮八王子大塚「T-House」。寮で暮らしながら寮生の生活を支援するRA（レジデント・アシスタント）に「T-House」の魅力を語ってもらった。

「もともと一人暮らしの予定でしたが、留学生と交流ができて、大学生活が充実しそうだと感じて入寮を決めました。今年からRAとして寮生の相談にのったり、新入寮生歓迎会やバーベキューといったさまざまなイベントを開催しています。共用キッチンがあるので自然と顔見知りができて、交流が生まれるところが楽しいです。いろいろなバックボーンを持った人が集まっているので、他国の習慣や生活術を学べるし、コミュニケーション能力も高まったと思います」

2022年4月に誕生し、生活しやすい環境が整っている点も魅力。ラウンジやキッチンなどの共用施設が充実しつつ、家具や電化製品、Wi-Fiを完備した全121室の個室ではプライベートをしっかり確保。住み込みの寮長・寮母さんがいつも見守ってくれるため、セキュリティ面でも心強い。

「困ったことがあれば相談もできる。いろいろな人と交流できて、気軽に寮生活を楽しめるのでおすすめです」



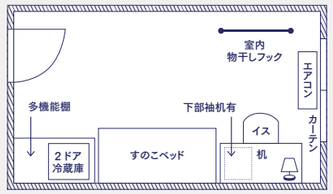






地下ラウンジにあるキッチンのほか、各階にもキッチンを完備。エントランスラウンジ、ランドリールームなど、みんなでシェアするパブリックスペースが充実している。

間取り図



各居室は、机やベッドをはじめ、エアコン、冷蔵庫など生活に必要な家具を完備。多機能に活躍する収納棚もうれしい。

詳細はこちら

RECIPE 2

きんぴらつくね



材料（2人分）

きんぴらごぼう（市販品）…60g
鶏ひき肉……200g
木綿豆腐……1/8丁（50g）
ごま油……大さじ1/2

めんつゆ……大さじ1と1/2
水……大さじ1と1/2



② 4等分にして平たい楕円形にする。

POINT
先に4つにわけてからまとめていくと量が均等に



① ボウルに鶏ひき肉、木綿豆腐を入れ、よく混ぜる。

POINT
洗い物を増やしたくなかったらお肉のトレイの上で混ぜてもOK！









盛り付けも大事



⑤ 蓋を外し、めんつゆを水で割ったものを入れてからめる。

④ 弱めの中火で点火し、蓋をして6〜8分加熱する。

POINT
透明な汁が出てきたら、火が通っている合図

③ 加熱前のフライパンにごま油をひき、①、その上にきんぴらごぼうを4等分したものをのせる。

AFTER TALK つくりおえて

つくってみてどうだった？

もともときんぴらごぼうは大好物。とても簡単だったので、友だちにもつくり方を教えたいし、実家に帰省した時にもつくってあげたいです。

食べてみての感想は？

豆腐が入っているからつくねの食感がふわふわでおいしかったです。きんぴらごぼうとつくねがこんなにマッチするなんて新しい発見です！

どんな料理に今後挑戦したい？

麺類が好きなので、ボロネーゼソースのパスタをつくってみたい。今回のきんぴらつくねに味噌を加えたり、アレンジしてみるのも良いですね。



03

もっと！充実ライフ計画。

充実したキャンパスライフを送るためのアイデアを、学業に課外活動にと尽力する先輩たちに教えてもらいました。

後悔したくないから 迷ったら、「やる」を選択。

小学校２年生で目の当たりにした、東日本大震災。東北に住む祖父母をもつ山崎さんは、テレビに映る光景を他人事とは思えなかったという。

「体が小さな私でも、訓練を積めば何か人の役に立てるんじゃないかと思って、この学科に進学しました」

来年には、救急救命士の国家試験。さらに消防署への入署試験も控えている山崎さん。しかし「迷ったら、やる」をモットーに、部活動や課外活動にも積極的に取り組んでいるようだ。

「医学部バドミントン部と地域の消防団の活動。２年生からは、ダンス部に所属し、ブレイクダンスに挑戦しています」

将来的には、災害時などに活躍する救助隊をめざしていると話す。

「救助するだけでなく、安心感を与えられる隊員になりたいです」

PLAN-1

スケジュール管理のコツ。

予定が入ったら、その場でカレンダーアプリに入力。忘れっぽいことを自覚しているからこその対策です（笑）。課題のステイタスも随時入力しています。

ストレスを溜めない秘訣。

人混みが苦手なので、あえて自転車通学で満員電車を回避しています。家での癒しは、愛犬との時間。ソファで一緒に寝落ちてしまうことも…。

PLAN-2

PROFILE

山崎まひるさん

医療技術学部スポーツ医療学科
救急救命士コース 3年

葛飾総合高等学校
（東京都）出身

PLAN-3

勉強時間確保のコツは？

１限前と部活動後に、教室で課題に取り組むようにしています。人の少ない時間帯なので集中できるんです。家にいる時は、ゆっくりしたいんですよね。

一歩踏み出す決断をするためには？

大きな決断ほど直感を大切にしています。どの大学に進むか迷った時も、「帝京大学に行けば良い先生になれそう！」と、理屈抜きにピンと来たんですよね。

PLAN-1

PROFILE

関 唯乃さん

教育学部初等教育学科
初等教育コース 4年

清瀬高等学校
（東京都）出身

PLAN-2

忙しい中でのリラックス法とは。

一人カラオケです。人目を気にせず大声で歌ってリフレッシュ！ リラックスタイムと勉強に集中する時間のメリハリをつけるのがおすすめです。

一人で抱え込まずに 友だちと協力すると◎

教育学部で小学校の教員をめざしている関さん。きっかけは、自身が小学校の時の担任の先生だと話す。

「私、勉強が得意な方ではなかったんです。それもあって、友だちと話しながらとか、音楽を聴きながらとか、一般的には良しとされない態度で勉強をしていて。でも『関さんなりの勉強方法でいいと思うよ』って認めてくれたんです。そこから私も一人ひとりの個性を伸ばせる先生になりたいと思うようになりました」

小学校の教員になるために学ぶのは、全教科。国数英理社から、音楽、体育、家庭科にまで範囲はおよぶ。

「得意不得意があるので、友だち同士で教え合っています。一人で抱え込まずに、同じ目標をもつ仲間と協力することが大切だと思います」

PLAN-3

スケジュール管理のコツ。

時間割にあえて空きコマをつくって、勉強時間を確保していました。家は完全にリラックスする場所という認識なので、外の方がはかどるんです。

photo: Kenji Nakata text: Maki Nakamura

ぼくらの
クラブ活動。

file:
13

photo: Mizuho Takamura text: Satoko Kanai

club

作業的サークル

place

福岡キャンパス

data

作業療法学科の学生が所属。メンバーは25名。活動は水曜日。スマートフォン講座などのボランティア活動にも参加。3DプリンタやVRなど最新技術を使った取り組みも行う。

「やりたいこと」に寄り添い、作業療法の可能性を広げたい。

福岡キャンパスの福岡医療技術学部作業療法学科で長い歴史を誇る作業的サークルでは、作業療法士をめざす学生が、さまざまなアプローチによって作業療法の可能性を広げる活動を行っている。「幼いころから人の役に立つことが好きで、将来は人のためになるような仕事に就きたいと思っていました。高校生の時に祖母がパーキンソン病になったことをきっかけに作業療法士をめざすようになり、帝京大学に入学しました。顧問である、同学科の古賀昭彦助教にサークル活動でやりたいことを伝えたところ、『好きなことができるよ』という言葉をもらったので、このサークルに入りました」と話すのは、サークル長を務める山田 怜さん。同サークルでは、授業で学んだことを応用し、3DプリンタやVRなどの最新技術を活用した研究を行っている。「VRを活用して、寝たきりの方がバーチャル空間で思い出の場所を旅する回想法は、認知症の進行予防にもつながります」。メンバーで野球やアスレチックなどのレクリエーションを楽しみながら、一つひとつの動作がどのように作業に応用できるかを考えたりすることも。

また、スマートフォンを使いこなせない高齢者向けのスマホ講座など、地域のボランティア活動にも積極的に参加している。サポート後には、SNS上での交流もあるのだとか。

「作業療法の『作業』とは、患者さんにとっての『やりたいこと』。やりたいことができるというのは、人が幸福を感じたり、モチベーションを保つためにとても重要だと思います。だから、『今、何ができているのか』、『これから何ができるようになりたいのか』などを細かくヒアリングし、一人ひとりに合った提案をして伴走するように心がけています。スマホ講座などのボランティア活動を通して、ご年配の方のポジティブなモチベーションに対して背中を押してあげることにやりがいを感じます。実際にご年配の方に接するようになってから、なるべく大きく低い声で話しかけるなど、配慮の大切さにも気づきました。これからは、外部の活動に力を入れて、より多くの方がたに寄り添い、サポートしていきたいです」

帝京大学で
できること

VOL.4

帝京大学でできることを
アイコン化して発信する
『キャンパス for ライフ』プロジェクト。

本学内にある海辺の
リラックススポットについて紹介します。

MARK：

深呼吸スポット
うみべのデッキ

うみべのデッキ

海を見てリラックスできる。

佐賀県と長崎県を一望できる有明海に面した福岡キャンパス。「うみべのデッキ」からは、干潮と満潮を一日に2回ずつ繰り返す、日本一の干満差を誇る有明海を一望でき、癒しのひとときを楽しめる。



福岡医療技術学部がある福岡キャンパスは、帝京大学で唯一の海辺のキャンパス。有明海を一望できる「うみべのデッキ」は、授業の合間や放課後にホッとひと息つける癒しのスポット。心地よい波音を聞きながら気分をリフレッシュするのにおすすめです。

photo: Mizuho Takamura text: Satoko Kanai

SEMINAR REPORT

vol.14
臨床分析学研究室
薬学部

ぼくらのゼミ活動。

最先端の機械を使用した機器分析を
行う研究室をたずねました。



＼ 機器分析の技術をいかした幅広い研究 ／

機器分析を使った緻密な研究と研究発表の環境が整う。

山岡 臨床分析学研究室では、高速液体クロマトグラフィーや質量分析法を組み合わせた精密機械を使った機器分析を行います。教員は3名で研究テーマは幅広くありますが、私はプリン代謝の研究を行っていて、食品中のプリン体量の測定を前教授の時代から続けています。食品以外でも、細胞に医薬品などの刺激を加えてプリン代謝が変化する様子を分析する研究もあります。私自身は、授業で漢方薬やその原料になる生薬を扱っているため、プリン体と生薬をミックスした研究や、帝京大学の薬用植物園に関する研究などを実施しています。

児平 私は、薬用植物園にある柑橘植物の成分分析を研究しました。この研究室では、その年ごとに研究テーマが複数用意されています。私は研究室を決める段階ではやりたいことが決まっていませんでしたが、一番興味がそそられたのと、研究室では誰もやっていない研究と聞いてこのテーマを選びました。



高速液体クロマトグラフィーの実機。最先端の研究機器が使えるのもこの研究室の特徴の一つ。

山岡 テーマを選べることや、病気にかかわるさまざまな研究対象が揃っているのは、研究室の特徴です。

児平 研究室が整頓されていて、部屋からの眺めがいいのも大きな特徴です！清潔で快適な環境のおかげで、慎重かつスピーディさが必要な機器分析の作業にも集中できました。この研究室で良かった点は、英語の論文を読んで発表するところ。英語の勉強になるのはもちろん、論文の読み方やプレゼンのサポートをしてもらえるので、必ずプラスになります。研究室ではこの英語の論文発表を含めて何度も発表会があります。私は発表に苦手意識がありましたが、発表を繰り返すことで自信がつき、少し克服できました。機械を使った分析も発表会も、一人ではできない貴重な体験です。教授や仲間と一緒に活動する中で、いろいろなスキルと経験値を身につけたと思います。

山岡 研究室では教員も学生も本当によく話をしますよね。研究テーマは一人ひとり違いますが、コミュニケーション力やチーム力はどんな職業に就くにも必要なので、みんなに養ってほしいと考えています。

薬学部
山岡法子 准教授

薬学博士。生薬・漢方薬におけるプリン代謝におよぼす影響などを研究。帝京大学薬用植物園で絶滅危惧種の植物の調査も行う。

児平亜弓さん／薬学部６年。柑橘系植物に多く含まれる成分・フラボノイドに焦点を当て、分析方法を確立する研究を研究室として初めて実施。後輩が引き継ぐ可能性を考え、研究結果を丁寧にまとめた。

photo: Kenji Nakata text: Akiko Yamamoto

TEIKYO UNIVERSITY CAREER SUPPORT

卒業生と採用担当者が
教えてくれた、

就活のホント。

株式会社西武ライオンズ

パシフィック・リーグに所属するプロ野球球団「埼玉西武ライオンズ」。
帝京大学福岡医療技術学部理学療法学科を卒業し、一軍のフィジカルセラピスト
として活躍する重松 翔さんに、球団の魅力やいまの仕事についてお話を伺いました。



選手が1日も早くケガから復帰できるようサポートします。

Q1 ライオンズのいいところってどんなところ？



全員が同じ方向を向いて頑張っている。

今年の球団方針は「常勝軍団再建」。この目標を達成するために、全員が同じ方向を向いて日々努力を続けています。スタッフは皆、明るいキャラクターの人が多いですね。そのうえで、それぞれの業務に責任をもって取り組んでいる点が、この組織の魅力だと思います。入社当初は不安もありましたが、選手とかかわりながらチーム一丸となってともに戦うことができるこの仕事が大好きです。



辛い時をともにしてこそ選手の活躍を見る喜び。

プロ野球選手は、ドラフトという狭き門をくぐり抜けてきた存在。時にはケガなどで本来の力を発揮できず、不本意なリハビリ期間を過ごすこともあります。フィジカルセラピストは、そんな選手に寄り添い、復帰までのサポートをするのが役目。辛い期間を知っている分、その選手が再び試合で活躍する姿を目の当たりにした時の喜びはひとしおです。

Q2 就職（採用）活動中にどんなふうにアプローチをした？



自分が一番やりたい仕事 それができる場所を探す。

「自分が一番やりたいことをできる職場」をテーマに仕事を探しました。新卒では、スポーツ選手が多く来院する整形外科に就職。その後、別のスポーツ系クリニックで経験を積み、ライオンズ入りを志願しました。面接では、特に多くの症例を見てきた肩・肘の疾患に関する実績をアピール。実技試験でも、そんな自分の持ち味が伝わるよう工夫しました。



コミュニケーション能力、論理的思考、段取り力。

モデル患者を想定して、ケーススタディ形式の実技試験を実施。正解を答えられるかよりも、論理的に考察し、自分なりの答えを導き出せるかを重要視しています。また球団内にはスタッフも含めて、20代から60代まで年代が幅広いので、臆することなくやりとりできるコミュニケーション能力も重要。先読みして準備できるかという、段取り力も重視しています。



Q3 就職活動の楽しさとは？



自分と向き合い、長所と短所を知る時間。

ここまでじっくり自分自身と向き合う時間は初めてでした。その過程で、自分の長所や短所もしっかりと理解できたからこそ、いかに苦手を克服し、得意をさらに伸ばしていくかについて考えることができました。あと、僕はもともと人と話すのがあまり上手な方ではなかったのですが、セラピストにとって会話は必須項目。コミュニケーション能力を伸ばす良い機会にもなりました。



夢を諦めない！長い目でキャリアプランニングを。

就職活動中は辛いことも多いかもしれませんが、重要なのは「夢を諦めないこと」。ライオンズでは基本的に新卒学生の採用を行っていないので、クリニックや実業団チーム、独立リーグなどで経験を積んだ後に入社してくる人がほとんどです。長い目で今後のキャリアプランを見据えれば、自分の未来によりわくわくしながら、充実した就活期間を過ごすことができると思いますよ。

Q4 一緒に働きたい人物像とは？



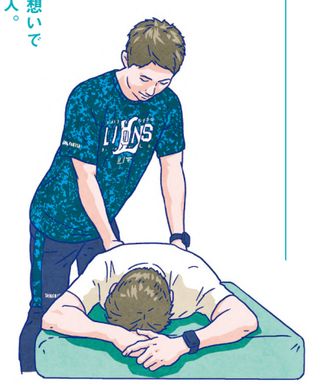
「絶対治す」という想いで一緒に戦っていける人。

良いセラピストとは、選手や患者さんのことを第一に考えられる人。「この人を治すんだ！」という、強い想いが不可欠です。そのうえで、自分なりのアプローチをしていくことが重要。時には思ったような結果が出ないこともありますが、そんな時は、うまくいかなかった理由をきちんと考察する。上司や同僚の意見も取り入れつつ、一緒に戦っていける人に仲間になってほしいですね。



柔軟な対応力と献身的な姿勢が重要。

選手のキャラクターやフィジカルコンディションは、実にさまざま。セラピストには、視野を広くもち、周囲の意見も参考にしながら、柔軟にアプローチする能力が求められます。また我々は、第一線で活躍する選手たちを陰で支える、縁の下の力もち的存在。「自分のことよりまず選手」という、献身的な姿勢で仕事に向き合える方が向いていると思います。



卒業生のインタビュー動画［TEIKYO PEOPLE］を
帝京大学公式YouTubeチャンネルにてご覧いただけます。
アクセスはこちら



テイキョースポットがあるのは こんな街。

同校のある甲府市は、山梨県の県庁所在地であり、富士山の雄大な景色を望むことができ、全国でも有数の果物の産地として知られている。また、甲府駅前には甲府城跡や武田信玄公銅像など、歴史を感じる名所も数多くあり、豊かな自然と歴史が調和する街だ。

そんな甲府駅周辺には、学生や地元の方がたに愛される名店がずらり。今回は、フレア編集部おすすめの山梨の魅力が詰まったグルメスポットをピックアップ。甲府を訪れる際には、ぜひ立ち寄ってみて。



A 天国飯店

「甲府北口を天国に!」をコンセプトに、2023年3月にオープンした創作中華料理店。数々の飲食店で修業を積んだ店主のアイデアが光る料理は、味はもちろんのことSNS映えも◎。人気のえびチリ(780円)はカダイフの衣とカラフルなあられがアクセント。厳選した皮で包んだワンタンが自慢の辛ネギワンタン皿(600円)も絶品。

山梨県甲府市武田2-8-2 055-206-3224

C 小作 甲府駅前店

山梨県を中心に9店舗を展開している郷土料理レストラン。山梨を代表する郷土料理「ほうとう」をはじめ、人気のB級グルメ「鳥もつ煮」、「馬さし」、「煮貝」などご当地の味を堪能できる。オリジナルの小作味噌と自家製麺で作る豚肉ほうとう(1,700円)はゴロゴロ野菜がたっぷり。創業以来、変わらぬ味を提供している。

山梨県甲府市丸の内1-7-2 055-233-8500



B COFFEE LOUNGE どんぐり ~コーヒーラウンジどんぐり~

1967年のオープン以来、地元に愛され続ける老舗喫茶店。有機コーヒー&ハーブティーにこだわり、モーニングやランチなどさまざまなシーンで利用できる。看板メニューのふわとろオムライス(1,100円)や地元産フルーツをたっぷり使った季節のフルーツパフェ(時価)が人気。カラフルなクリームソーダ(650円)はSNS映えにも。 山梨県甲府市北口2-4-1 055-252-0983





あの街、この街にもある、帝京のつながり。

テイキョー スポット TEIKYO SPOT

全世界に広がる帝京グループの輪。同じ冠を持ちながらも意外と知らないその実態。どんな街に、どんな「帝京」があるのかをご紹介します。

#01

name

帝京山梨看護専門学校

実践的な知識と技術を身に付け幅広く活躍する看護師をめざす。

山梨県甲府市にある帝京山梨看護専門学校は、主体的に学び、倫理観をもって行動できる看護師を育成している。医療現場の第一線で活躍する教員の指導によって実践的に学べるのが同校の特色の一つ。「県内の看護専門学校を選ぶ際、最新の医療設備や教育環境が整っているのが魅力的でした。また、実習先が豊富で、就職先の幅が広いこともこの学校を選んだ理由です」と話すのは永田愛莉さん(写真上左)。同校では、山梨大学医学部附属病院をはじめ県内各地の保健医療福祉施設での臨地実習を通して、さまざまな角度から看護の現場を学ぶことができる。フライトナースをめざしているという松本さくらさん(写真上右)は、「実際の医療現場では同じ病気でも患者さんによって個別性が求められます。実習では、学校で学んだ基礎を活かしてそれぞれの患者さんに合わせた対応力を身に付けていきたいです」と話す。

そして、少人数制のグループ学習を取り入れた講義を通して、看護に必要なコミュニケーション能力が磨かれているという角田優真さん(写真上中央)。「もともとコミュニケーションに苦手意識をもっていましたが、グループワークが多いので自然と同級生とも打ち解けられました。教員のフォローも手厚く、いつでも親身になって相談に乗ってくれて距離感が近いですね」。

一人ひとりの患者さんに寄り添いながら、自ら考えて行動できる看護師をめざす同校の学生たちが、これからの県内の医療を支えていくことだろう。



帝京山梨看護専門学校

昭和61年に開校した看護専門学校。最新設備を備え、これまでにおよそ2,200人の卒業生を輩出。JR中央線甲府駅徒歩3分の好立地も魅力。

山梨県甲府市北口二丁目15番4号
055-251-4441


1


3


2



1. 実習室には臨床の現場で使われている器具が充実。母性・小児看護実習室では、新生児バイタルサイン測定シミュレーターなどを使用した実習が行われる。2. 医療・看護にまつわる書籍がそろう図書室。空き時間や放課後の自習スペースとしても利用されている。3. 在宅老年看護実習室では、日常生活における介助方法を実践的に学ぶことができる。

photo: Mizuho Takamura text: Satoko Kanai illustration: MASAMI

後編記集

あれもやりたい、これもやりたいと欲張るうちに、生活の基盤である「食」「住」がついおろそかになってしまうもの。本当の意味で、それこそいま重要視されている“持続可能”な充実した生活を送るためには、「食」「住」を整えることが大切です。日々のことは何よりも習慣化が大切。学生生活の間に身につけておけば社会に出た後もきっと役立ってくれるはず。そんな思いから今回は「充実ライフ計画」を立ててみました。お部屋をスッキリさせる整理整頓法、簡単でもボリューミーで栄養も取れる食事のレシピ、そして先人の知恵から学んで、ぜひ充実した学生生活を送ってください。ちなみに表紙は「充実した生活を送っている人とは？」という発想から「趣味に熱中している人」というアイデアで、絵的にわかりやすい「バンド活動」を採用しました。

そして、今号からスポーツ医科学センター発信のウェルネス情報をお伝えする連載ページ「WELLNESS LAB」がはじまりました。今回は「熱中症対策」がテーマですが、今後も心身の健康のために役立つ情報をお届けする予定ですのでお楽しみに。

Official Instagram

帝京大学の公式Instagramでは、本学からのお知らせやお役立ち情報をはじめ、多岐にわたって活躍する在学生たちの姿をお届けしています。

TEIKYO_UNIVERSITY

@teikyo_university

Flair
vol.130
AUGUST 2024
SUMMER



制作 Mo-Green
発行 TEIKYO UNIVERSITY
cover photo: Kenji Nakata

News

帝京大学公式アプリ「T-Day」の提供を開始。

2024年4月1日（月）、在学生向け公式スマートフォンアプリ「T-Day」の提供を開始。コンセプトは、本学で学ぶすべての人がつながりながら教育理念である“自分流”の実現をサポートすること。学生生活におけるすべての情報やシステムの窓口となる。

同月時点での主な機能は、「大学からのお知らせ情報確認」、「講義やプライベートでのToDo管理」、「履修登録状況に合わせて自動作成される時間割」などで、スマートフォン1つで大学生活に必要な情報を完結させることができる。システム中心ではなくユーザー中心の設計であることが最大の特長で、リリース後も在学生の声を募り、常に進化を続けていく。



アプリはiOS版とAndroid版があります。それぞれApp Store、Google Playにてダウンロードしてください。

News

帝京大学への ご支援をお考えの皆さまへ

本学では、教育理念である“自分流”を生かして社会に貢献するために「教育」「研究」「医療」など、さまざまな取り組みを行っております。つきましては、皆さまのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

帝京大学みらい創造募金
「学生支援」「キャンパス環境整備」「研究支援」などの目的別にご支援いただけます。

帝京大学リサイクル募金
読み終えた本・DVDなどでご支援いただけます。

Backnumber



Flair125
ものづくりの夏
2022。



Flair126
やっぱり
スポーツが好き!



Flair127
いま、
伝えたいこと。



Flair128
どうせなら、
「いい就活」をしよう。



Flair129
お菓子、
食べてる?

バックナンバーは大学HPよりご覧いただけます。



News

硬式野球部が首都大学野球春季1部リーグで7年ぶり5度目の優勝。

2024年5月11日（土）、越谷市民球場（埼玉県越谷市）で行われた首都大学野球春季1部リーグ東海大学3回戦において、本学硬式野球部が3-2で勝利。2017年春季以来14季ぶり5度目のリーグ優勝を果たした。1部昇格後に即優勝するのは、リーグ史上初の快挙。

試合は両者譲らず、息の詰まるような1点差の展開が続く中、9回裏に捕手 池田竜己さん（医療技術学部3年）がランナーの盗塁を阻止。投手 榮龍騰さん（医療技術学部4年）が最後の打者から三振を奪うと、選手たちがマウンドに集まり、スタンドから大きな拍手と声援が送られた。

また、首都大学野球連盟代表として、「第73回全日本大学野球選手権大会」に7年ぶり3度目の出場を果たし、6月12日（水）、2回戦で関西学院大学に4-3で勝利。6月13日（木）、天理大学と準々決勝に臨むも、0-3で敗退。ベスト8で大会を終えた。









7年ぶり5回目の優勝を決めた首都大学野球春季リーグ戦。
入替戦を経て今春から1部復帰した先につかみ取った勝利だった。



発行月：2024年8月（年3回発行）　発行：帝京大学本部広報課
〒173-8605 東京都板橋区加賀2-11-1
URL：https://www.teikyo-u.ac.jp ©帝京大学 2024　禁・無断転載

TEIKYO