

# 東京大学大学院 滝沢龍研究室

The University of Tokyo  
Ryu Takizawa M.D., PhD.  
Stress, Bio-marker & Life-course Health Lab.

2020年5月  
研究科説明会資料

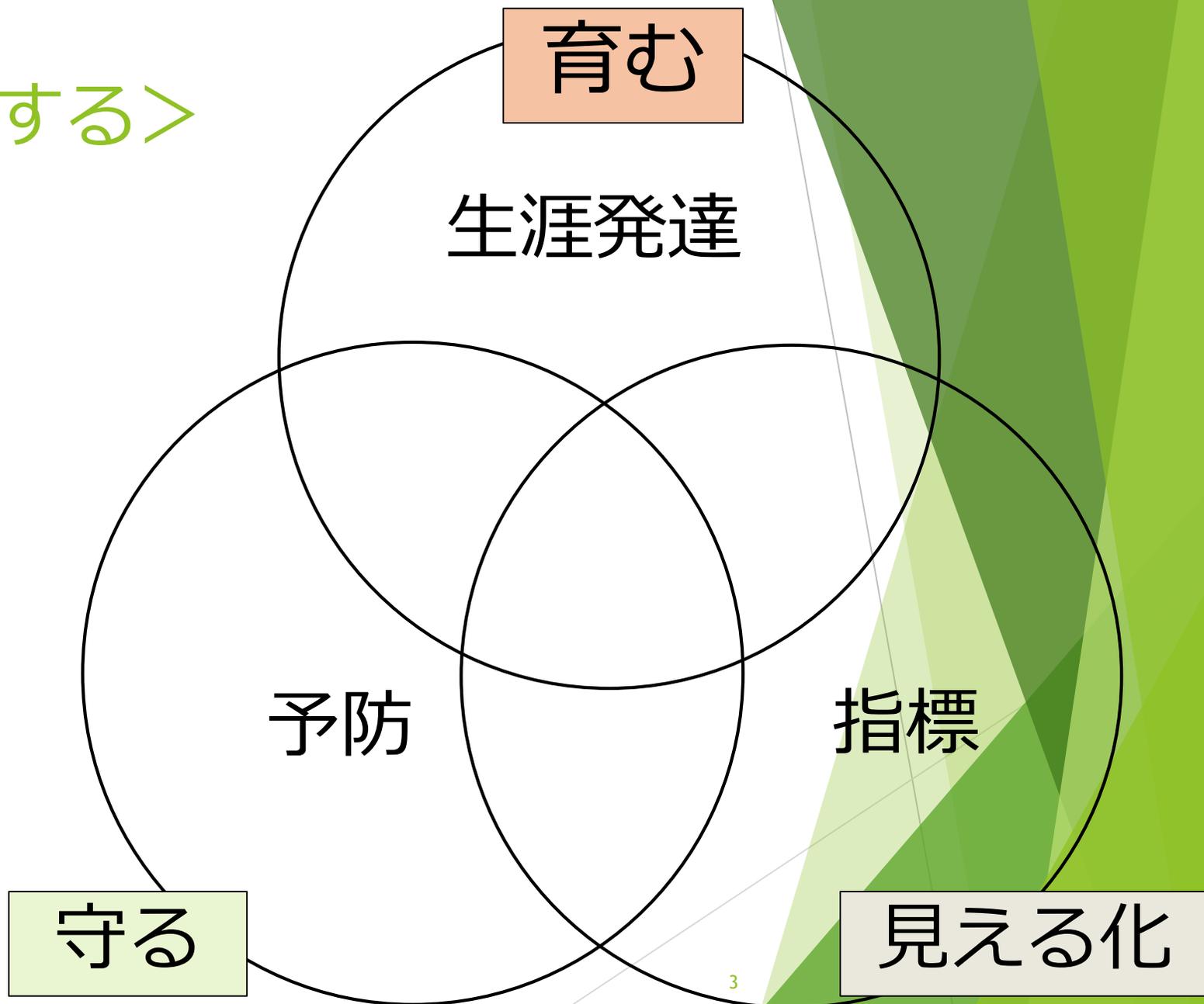
# 教員からのメッセージ（1）

- ▶ 今年の研究科説明会は、新型コロナウイルス感染症の影響で皆さんと直接お会いできず残念です。
- ▶ スライドでのご挨拶になりますが、ぜひ合格が決まり、感染流行もおさまりましたら、直接お話ししましょう。
- ▶ 滝沢研究室は、〈こころの健康を科学する〉をテーマに、興味・関心の方向性を同じくするメンバーが集っています。
- ▶ 臨床・研究において国際舞台で活躍できる人材に育てていただきたいので、厳しさもあると思いますが、よき仲間と出会い、楽しく過ごしてもらえればと思っています。
- ▶ 滝沢研の紹介は、ホームページ（<http://www.p.u-tokyo.ac.jp/~takizawa-lab/>）にも詳しいですが、今回は少しスライドでも、抜粋してご紹介します。



# <こころの健康を科学する> 3つの柱

- ▶ こころの健康を育む
- ▶ こころの健康を見える化
- ▶ こころの健康を守る



## 教員からのメッセージ（2）

- ▶ こちらの図では「こころの健康を科学する」ために滝沢研で行っている代表的な3つのアプローチを紹介しました。
- ▶ これは私が中学生の頃に「こころの安定を保つことが一番大事なのではないか」と思ったことにはじまります。それが、どうやら「心理学」という科学で追及されていることを知り、いろいろな種類の心理学研究室があるので、どこかでコツを勉強できるはずだ、とあって東大に入りました。
- ▶ 学部生の頃から、心理社会的ストレスが心身の健康に影響を及ぼすことに興味を持っていました。いわゆる「心身相関」「心身一如」というところで、未だに関心は変わりません。「こころは目に見えない」ので、脳や血液のデータを用いて<見える化>してわかりやすくすることを目指し、卒業後すぐに医学部へ学士編入学をすることになります。

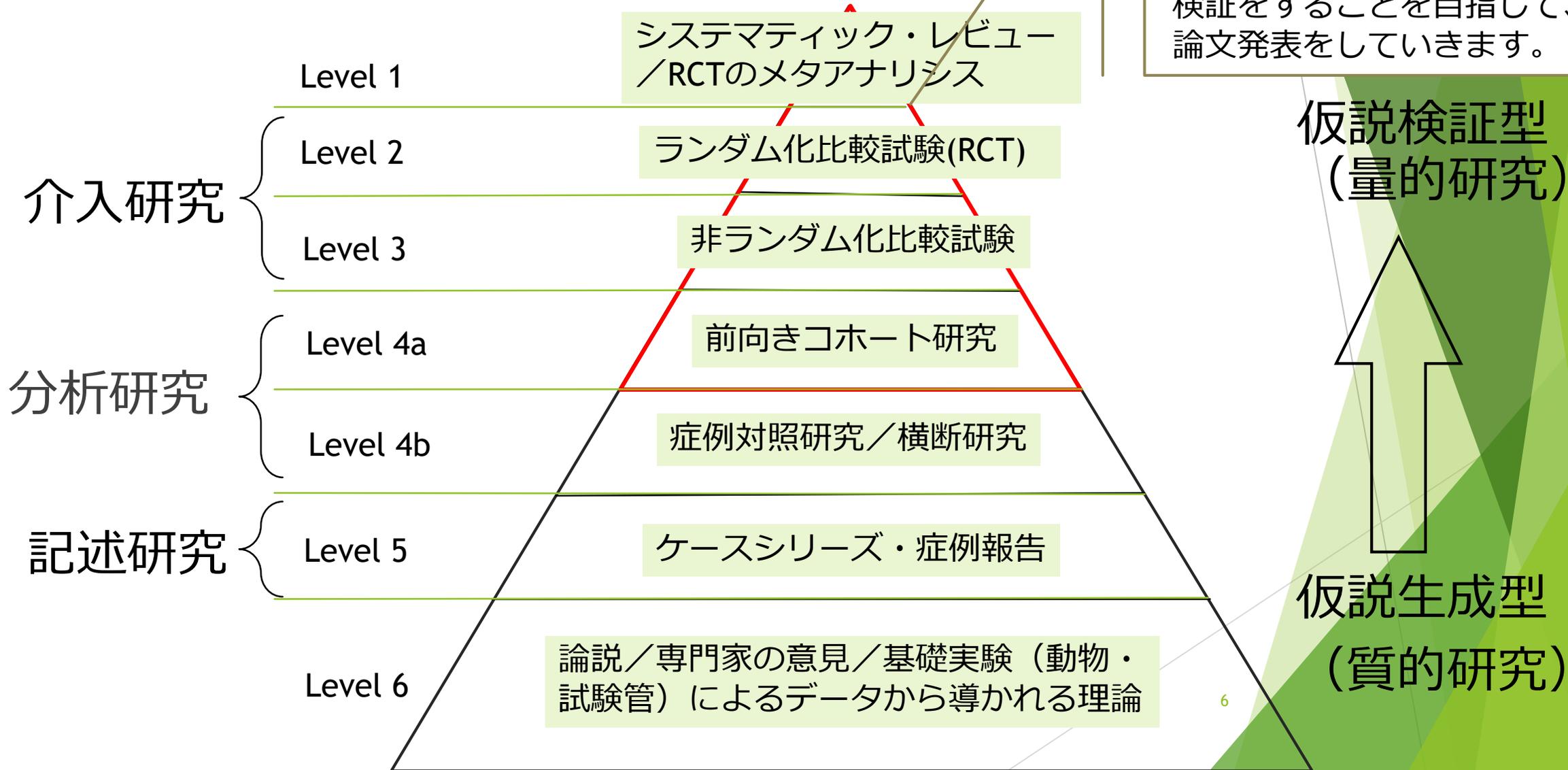


## 教員からのメッセージ（3）

- ▶ 精神科医となって、脳科学や血液・遺伝の情報を生かした研究をして「見える化」を目指しつつ、大学附属病院で臨床をしていました。数年のうちに、どこかに「重症化して病院に来る前に何とか予防」することはできなかったか」という思いが湧いてきました。日本ではあまり行われていないため、それを捉える新たな研究法を学ぶ必要がありました。
- ▶ ロンドン大学精神医学研究所へ渡り、出生コホート研究という何万人規模の一般の人々を追いかけてながら人生全体を研究するデザインに関わりました。＜生涯発達＞の視点で、子どもの頃の逆境体験が、いかに心身の健康へ長期的な影響を及ぼすのかを明らかにする研究を行いました。
- ▶ 約3年間でとても良い経験をして帰国し、附属病院の臨床現場に戻り、研究ではいまだにロンドンを往來し続けています。そうした中のご縁があり、古巣の教育学に研究室を持つことになりました。
- ▶ こうした問題意識で進んできたこともあり、文理学問融合型で、科学の普遍性と臨床現場の個別性のバランスを重視する点で、少し独特な研究室かもしれません。



# 科学的根拠のレベルと研究デザイン



## 教員からのメッセージ（４）

- ▶ 滝沢研では、修士・博士課程で一貫したカリキュラムで、国際舞台での経験や、エビデンスレベルの高い研究デザインを用いて、アウトプットをしていく経験を学んでもらい、認知行動理論の実践法開発や健康政策の提言など、社会に貢献する人になってもらいたいと思っています。
- ▶ こうした独特なアプローチが自分に合うと感じられる方は、ぜひ一緒に学んで、世の中に役立つ新しい科学的知見を、一緒に見つけていきたいと思えます。
- ▶ 次に例として、ご自身で作ってくれた修士1年生の1年間の生活と最近の研究内容例をご紹介します。まずは、自分の興味関心の近い先輩と一緒に滝沢研の研究を手伝いながら、早い方は学内学会・国際学会の参加・発表や邦文・英文の雑誌へ論文投稿をする方もいます。そうした成果を世界にアウトプットする経験を積極的に応援していきます。



# 滝沢研の、とある修士1年生の生活

配属班決定

社会人プログラム開発

社会人プログラム実施

システマティックレビュー作業

英語論文執筆



先輩の研究のお手伝いや  
論文の共著に入ること  
早いうちから経験を積める



現地調査

コース紀要締切

# 滝沢研の、とある修士1年生の生活

配属班決定

社会人プログラム開発

社会人プログラム実施

システムティックレビュー作業

英語論文執筆

先輩のお手伝いだけでなく  
自分がメインのプロジェクト  
もできる

コース紀要準備

コース紀要執筆

ケース（臨床発表）

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

1月

2月

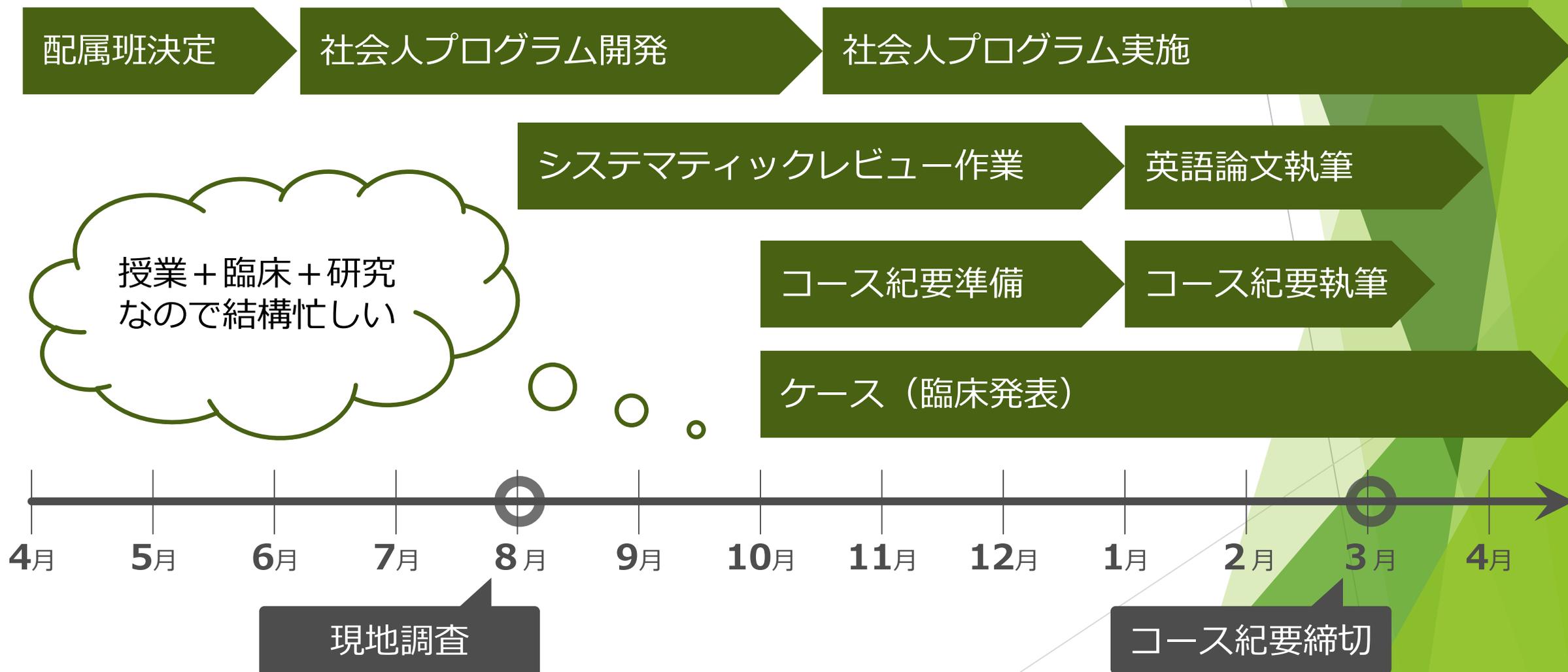
3月

4月

現地調査

コース紀要締切

# 滝沢研の、とある修士1年生の生活



# 最近の滝沢研の研究内容の例

## ▶ 修士論文

- ・ 医師のストレス要因と援助要請 —日本の若手勤務医への質的調査を通じた検討—
- ・ 呼吸法の心身のリラクゼーション効果に関する多面的理解 —ランダム化比較試験を用いて—

## ▶ 紀要

- ・ 労働者のメンタルヘルスと生産性 ——prestress研究の概観——
- ・ 大学生を対象としたマインドフルネスに基づく心理教育プログラムの概観
- ・ 児童期・青年期の心理教育の現状と今後の課題
- ・ バイオフィードバックによる心理的指標への影響の概観と展望
- ・ 周産期支援についての現状と課題——児童虐待防止の観点から——
- ・ 親密な関係性と個人のwell-beingの関係の検討

# 教員からのメッセージ（5）

- ▶ 1年の生活や研究の例を挙げましたが、これら以外でも、いろいろなアプローチがあると思います。比較的新しい研究室ですので、これから入る皆さんが「伝統」を作っていてくれると思っています。伝統がない分、新しいことを始めるのも簡単です。この前も「オンライン飲み会」ならぬ「オンラインお茶会」をしてみて、みんなで新・修士1年生を歓迎しました。
- ▶ 何事においても「少し楽しそうだな」、「少し面白そうだな」というご自分の感覚を追っていただき、その道の途上に滝沢研がありましたら、是非ご一緒しましょう。お待ちしております。
- ▶ 最後に、説明会資料を見て頂いた方の中で、今回もし当研究室に縁がなくても、志が似ているのであれば、どこかで再びお会いできると思っています。もしよろしければ、将来は一緒に協力していきたいと思っておりますので、それまで力を蓄えておいて頂ければと思います。



## <こころの健康を科学する> 3つの柱

- ▶ こころの健康を育む 【発達】
- ▶ こころの健康を見える化する 【指標】
- ▶ こころの健康を守る 【予防】