医学生・若手医師のための
第3回心身医学合同セミナー

会　期：2018年3月17日（土）・18日（日）
会　場：九州大学病院キャンパス 総合研究棟1階

医学生・若手医師のための第3回心身医学合同セミナーを開催して

波夛伴和*

*九州大学病院心療内科

2018年3月17日（土），18日（日）の2日間，九州大学病院キャンパスにおいて，医学生・若手医師のための第3回心身医学合同セミナーを開催した．主催は日本心身医学会，企画・運営は同学会の若手ワーキンググループが担当した．

このセミナーは医学生・若手医師を主たる対象として，心身医学の啓発および心身医学の担い手となる医師の発掘を目的に年1回開催している．今回は初の地方開催であったが，心身医学会会員の先生方のご協力もあり，計36名の参加を得た．当日欠席した方を含めると43名の参加登録があり，内訳は医学生26名，初期研修医8名，3年目以降の医師9名で，九州・山口からの参加者が全体の65％を占めた．また，心療内科医27名が，演者やファシリテーターとしてボランティア参加した．

セミナーの講師は心身医学の第一線で活躍する先生方に担当していただいた．1日目の最初に，東京大学 吉内一浩先生から「心身医学総論」として心療内科や心身症の解説，新専門医制度における心療内科専門医の位置づけについて話していただいた．続いて，「心身医学療法を学ぼう」では，近畿中央胸部疾患センター 松田能宣先生から行動療法，交流分析についてアニメのキャラクター分析も交えて話していただき，「自律訓練法」では，国立国際医療研究センター国府台病院 田村奈穂先生がその効果や手順を解説したうえで，体験実習を誘導してくださった．「病態仮説の立て方」では，聖路加国際病院 山田宇以先生から心理社会的要因を重視するアセスメント方法について話していただいた．グループワークは＜病態仮説を立てる＞＜治療方針を決定する＞という2つのテーマで進めていただいた．鹿児島大学 網谷真理恵先生が提示してくださった症例（肥満・2型糖尿病）が参加者の想像力をかき立て，活発な議論の末，各グループとも個性的で実用的な病態仮説を完成させた．その後の懇親会では，心身医学の話に花が咲き，大盛況であった．

2日目の最初は，九州大学 久保千春先生から「心療内科を目指す皆さんへ」というテーマでお話しをいただき，ファシリテーター一同も聞き入った．続いて，「受容・共感」について東京大学 稲田修士先生にロールプレイを交えて話していただいた．次に，関西医科大学 西山順滋先生，島津真理子先生が，模擬診察ビデオを放映しながら実況解説する方法で，患者さんとの関係作りや病態評価を進める様子を＜見える化＞してくださった．「困ったときの対処法」では，東北大学 佐藤康弘先生と東京大学 堀江武先生が患者さんと医師のやりとりを迫真の演技で再現し，交流分析に基づく解説を加えてくださった．「マインドフルネス」では，九州大学 安野広三先生から思考，体感，感情に気づく体験実習を通じて治療上の作用点を解説していただいた．いずれの講義も，視覚的にわかりやすいスライド，参加型のワークなど，参加者を引きつける工夫が多くなされており，すばらしい内容であった．

グループワーク

グループワーク

参加者集合写真

参加者アンケートでは，「多くの学びや気づきを得られた」，「手作り感があり，熱意が伝わってきた」など好意的な意見が多かった．「期待していたものと一致していた」，「他の医療者にも勧めたい」との回答はいずれも 92.9％と高評価であった．セミナー案内用のメーリングリスト登録には，入局先が決まっている方を除いて全員が同意し，10 名以上の参加者が日本心身医学会への入会を希望するなど，今後のつながりにも期待がもてそうである．

次回以降の開催地（東京 or 各地を回る）についてアンケートで尋ねたところ，「各地を回る」を望む声がほとんどであった．今回が地方開催であったことも結果に影響していると思われるが，「近くでセミナーがあれば参加したい」というニーズがありそうである．演者の先生方の許可が得られれば，合同セミナーで培った資材やノウハウを活用して，心療内科学講座のない地域で出張講習することも有効と思われる．次回の合同セミナーは東北地方での開催を予定しており，将来の心身医学を担う東北の方々との出会いに期待したい．日本心身医学会会員の皆さんには，次回のセミナーにもご協力いただけるようお願いしたい．

最後に，有形無形の援助をしてくださった九州大学 須藤信行先生をはじめとする諸先生方，若手ワーキンググループを支援してくださる東京大学 吉内一浩先生，日本心身医学会に深くお礼申し上げたい．

医学生・若手医師のための第3回心身医学合同セミナーに参加して

伊津野巧*

*九州大学病院初期研修医

3月17〜18日，上記セミナーに参加させていただきましたのでご報告いたします．

今回のセミナー会場は九州大学で，その扉を開いた瞬間から渦巻く「熱気」に気づかされました．私と同じグループ内でも，青森，山口，熊本から，学生からベテラン医師まで幅広い参加者が集まっていました．

心身医学総論では，ストレスが身体疾患に影響することを，エビデンスを踏まえ講義いただき，心身医学の考え方が医療において重要であることを認識しました．自律訓練法，行動療法，交流分析など具体的な心身医学的アプローチも特別な治療ではなく日々の診療で活用できることがわかりました．

病態仮説を作るグループワークでは，Bio-Psycho-Social モデルで病態を理解することの重要性を学びました．提示された症例は肥満を合併した2型糖尿病であり，初期研修でも必ず経験する症例であったことは興味深いと感じました．真剣に議論する参加者の「熱」を感じ，おのおのの仮説にグループの個性が出ていたことが印象的でした．患者の背景を想像して仮説を立てたグループもありました．（時には想像力が突破口となります．）

その後，私たち研修医でもすぐに使える「受容・共感」について学び，実際の診療場面をビデオで見ることでその理解を深めることができました．最後は，さまざまな分野でホットな話題となっているマインドフルネスでした．文章だけではなかなか理解しがたいマインドフルネスですが，実際に体験することでその一端をつかめたと思います．

マインドフルネスが，がん，糖尿病，肥満など，これからの医療の課題に切り込んでいるように，このセミナーで取り上げられていた心身医学的な考え方・アプローチはどの医療者にとっても重要な部分を占めるものだと思います．そのニーズの高まりも，講師の先生・参加者らの「熱気」から感じられ，心身医学はますます熱く盛り上がっていくでしょう．ここで学んだことを生かし，微力ながら貢献できたらと思います．