



学生時代の出会いから 得られたもの

家政学部講師 橋本 彩子

十数年前の4月、私は
本学の入学式に出席して
いました。その時には、
また教員という立場で母
校に戻ってくることにな
るとは夢にも思いません
でした。

私は、大学進学にあた
り、漠然と理系分野を考
えており、なかなか進路
が定まりませんでした。
自分自身を振り返って、
生きるために必須の「食」
に関心を持っていること
に気づき、食べたものが
体内にどのように吸収さ
れてはたらくのか、なぜ
偏った食生活で健康を害
するのか、また当時、食
育基本法が制定された時
期でもあり、子どもの朝

食欠食や食環境に関する
特集がメディアで取り上
げられているのを見て、
食や栄養が身体だけでな
く心の健康にも影響する
ことに一層興味を持ちま
した。そして、栄養学を
幅広く学ぶことができ、
国家資格「管理栄養士」
の養成課程を有する歴史
ある本学の家政学部食物
栄養学科を選びました。
大学では、入学前に抱
いた疑問に対する答えを
見つけ、そしてまた新た
な疑問が生まれ、学びを
深めるといった充実した
生活を送ることが出来ま
した。3回生になると自
然な流れで就職活動に取
り組み、4回生の卒業研

究が本格的に開始する
頃、無事に就職先も決ま
り、卒業研究に専念しま
した。そこで、卒業研究
のテーマとして、今後の
自分の人生に多大な影響
をあたえる「亜鉛研究」
と出会いました。

素「程度の認識しかな
かったと思います。
ミネラルは、大きく2
種類に大別され、骨の主
成分のカルシウムや、食
塩の構成成分のナトリウ
ム、野菜に多く含まれる
カリウムといった比較的
摂取量の多い多量ミネラ
ルと、鉄や亜鉛、銅など
の摂取量の少ない微量ミ
ネラルに分類されます。
亜鉛は微量ミネラルに含
まれどちらかと言えば、
栄養素の中でもマイナー
な存在だと思えます。し
かし、亜鉛は成人の体内
にわずか2g程度しか存
在しないにもかかわらず、
非常に多岐にわたる
機能を担っており、その

ため欠乏すると味覚障害
や皮膚炎だけでなく脱
毛、下痢、成長障害、食
欲不振、免疫機能の低下
など様々な症状を引き起
こします。世界の三大微
量栄養素欠乏としては
鉄、ビタミンA、ヨウ素
が知られていますが、こ
れらに次いで亜鉛の欠乏
も問題となっています。
さらに、近年は、日本を
含め先進国においても高
齢者や女性を中心に潜在
的な亜鉛欠乏者の存在が
知られるようになってい
ます。このような亜鉛栄
養の改善を目的とした
テーマで、卒業研究を進
めていきました。

卒業研究を通して、初
めて「研究」というもの
にふれ、先生方には、答
えのない問いに向かって
いくことの難しさやその
奥深さ、面白さを学ぶ機
会をいただきました。そ
して、もう少し続けたい
という気持ち次第に強
く持つようになり、進学
という想定外の選択をし
ました。

大学院生の時には、実
際の臨床現場における亜
鉛欠乏の現状や苦しまれ
ている患者さんの様子、
種々の疾患と亜鉛欠乏と
の関連について、臨床医
の先生方から聞く機会が
あり、自分が関わってい

る研究が少しでも何か人
の役に立つことができ
ばという気持ちも湧き上
がってきました。研究活
動中心の生活が充実して
いる一方で、大学院を出
てからの自分自身のあり
方についてイメージが沸
かず悩んだ時期もありま
したが、人生の先輩であ
る先生方や企業に就職し
たOB・OGに話を聞い
たり、同期達と話をする
中で自分の考えを見つめ
直すことが出来たと思
います。

院生時代、ある先生に
「研究は楽しいが、自分
が行っていることは限ら
れた狭い範囲のことであ
る」という意識を持ち、大
きな視野をもって取り組
まなければならぬよ。」
という言葉をかけていた
だいたことがありますが、
著名な先生が仰ったこの
言葉は、とても印象的で、
広い視野で物事を見る姿
勢は、日々忘れずに心掛
けたいと思っていること
です。

現在は、亜鉛をはじめ
ミネラルが関わる栄養課
題に関心を持ち取り組ん
でいます。栄養は、摂取
する食物や栄養素の体内
でのはたらくも大切で
す。食環境や、食知識、食
行動も大きく関わってい

ます。そのため、細胞レ
ベルでの研究や、ヒトを
対象とした実践的な調査
研究を進めることによ
り、少しでも健康維持・
増進に貢献したいと考
えています。

学生時代を振り返る
と、私にとって、この時
に学んだ栄養学や卒業研
究での亜鉛との出会い、
恩師・友人達との出会い
は、人生に大きな影響を
与えています。特に、悩
んだり苦労している時に
親しくなった友人達と
は、同じ志を持ち、課題
や研究に取り組む中で、
進路や進学、就職などに
ついて話をするようにな
り、そして、それぞれ異
なる状況にある現在も、
お互いに刺激し合える関
係を築けています。

学生の皆さんもこれか
ら、人との出会いや、学
問、サークル、趣味など
様々な形の出会いがある
と思います。その中で、
学生時代の今しか出来な
いこと、何か没頭して達
成感を得られる経験を重
ねることは、今後の生き
る糧になると思います。
是非これからの出会いを
大切に、充実した大学生
活を送られることを願っ
ています。

「巧みな画家が世界を描き出すように、私たちの心は世界中の森
羅万象を作り出している。」
心のはたらきによって作り出される限りの「現実」に、私たち
は住んでいると述べています。
私たちが見ている「現実」っていったい何なんでしょう？ 脳
科学の分野でも、「私たちが見ているのは脳によって自分用に最適
化された現実なのだ」という類似した指摘があります。異なる分
野でともに導き出されたひじょうに興味深い一つの見解です。
自分自身の「現実」の捉え方には誤りがない、と私たちは無意
識的に感じています。自分自身の無謬性を、仏教の考え方は解き
ほぐしてくれると思います。

(中西 俊英)

「どうしたらどんな底から
立ち上がる力を得ること
ができますか？」「人は死
んだらどうなるのですか？
か？」「よいことをすると
ご利益はありますか？
悪いことをするとバチが
当たりますか？」「お経は
何のために唱えるのですか？
か？」等、多くの疑問に
対して、一問一答の形式で
書かれた書物です。著者
は、若くして浄土真宗本
願寺派第25代門主になら
れた大谷光淳氏です。

お知らせ

新聞「芬陀利華」385号に校正ミスがございました。以下
のように訂正させていただきます。
▼当該箇所：最下段「添標」中ほど
・誤：「二十九歳の時には承元の法難」
・正：「三十五歳の時には承元の法難」

＊新入生本願寺参拝＊

新入生全員が西本願寺に集い、入学
の喜びと大学生活への新たな決意を誓
います。
日時 令和3年4月6日(火)
場所 西本願寺 御影堂
※聖典、お念珠をもってきてください。
※当日は堀川七条にプリンセスラインバスが臨時停車します。詳し
くは新入生オリエンテーション日程表、京女ポータルおよび案内
チラシを確認してください。

＊花まつり(灌仏会)＊

4月8日は仏教の開祖、釈尊(ゴ
ータマ・シッタッタ)のお誕生日です。
その日を「花まつり」(灌仏会)とし
てお祝いします。
日時 令和3年4月8日(木) 9:00~16:30
場所 A校舎正面玄関前

シリーズ 智慧の蔵 36

『令和版 仏の教え 阿弥陀さまにおまかせして生きる』 大谷光淳 著 幻冬舎 二〇二〇年



「お伝えしたこと」序文
にかえて「の所に、『仏教
に「撰取不捨」という言
葉があります。『撰取』と
は、仏さまが自分の懐の
中に、慈悲の手の中に撰
め取って、捨てない、見
放さない、ということ
です。それは、「どんなに辛
く悲しい状況に置かれよ
うとも、私はあなたを決
して見放さない」という
仏さまからの最強のメッ
セージです。」とあります。

セージです。」とあります。
私たちは、仏さまの「撰
取不捨」のお心に出遇わ
せていただくことによっ
て、この人生を、いのちい
っぱいに生き抜かせてい
だくことができます。
以前、「仏とは、自らが
さとって終わりではなく、
真実をさとったがゆえに、
真実がわからず迷い苦し
んでいる者を、真実に導
かずにはおれない方で
す。」という文章を読んで、
『大きなお世話』という
言葉が頭に浮かんでいま
した。」という感想を書
いてくれた学生がいました。
しかし、それは否定的な
意味ではなく、続いて「現
代日本ではあまりよくな
い意味で用いられること
の多い言葉ですが、「大き
なお世話」とは、「自分に
は余りある奉仕」、すなわ
ち「仏さまのお導き」と
捉えることもできるので
はないかなと感じました。

正しく物事を見ること
ができます。迷いの人生を
生きているこの私。迷って
いることさえも気づいて
いないこの私。そんな私
をどこまでも「撰取不捨」
と捨てない、と、はたら
き続けてくださっている
仏さまが、いくらしゃるの
です。本当に有り難い「大
きなお世話」「気の長さ」
だと思えます。
「撰取不捨」という仏さ
まからの最強のメッセー
ジに、耳を傾けてみてく
ださい。

(小池 秀暲)