学生と学長との懇談会を「フューチャーセッション」形式で開催

教養教育院 イノベーション教育分野 准教授 **北岡 和義**（きたおか かずよし）

毎年3月頃に、本学の学部生・大学院生と学長や副学長をはじめとする大学執行部との間で大学の現状や今後のあり方について意見を交換するための懇談会が実施されています。平成30年度の懇談会は、前年度の懇談会で実施した「フューチャーセッション方式」を引き続き採用し、「『徳島大学70周年』、徳島大学を地域と世界へ発信しよう」をキーフレーズに徳島大学をより多くの方々に知ってもらうための新規アイデアをテーマとして、平成31年2月21日（木）に開催されました。

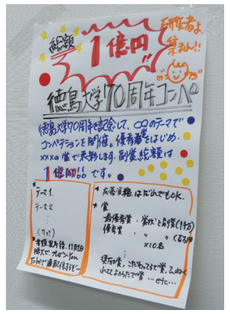
「フューチャーセッション」とは、ヨーロッパの知識経営の現場から生まれた、地域や組織にイノベーションを生み出すための対話の場とプログラムのことを指します。その大きな特徴として、「過去にとらわれず未来志向で考える」、「各個人の個性、意見の違い（多様性）を理解し受け入れる」、「対話と協働により解決策を提案し、実行する」といった点が挙げられ、現在では日本国内でも多くのフューチャーセッションが実施されています。

一方、徳島大学には、国立大学で唯一となるフューチャーセッションを行うための専用施設であるフューチャーセンター「ＡＢＡ」が地域創生・国際交流会館内に２０１６年にオープンしており、フューチャーセッションを実施するのに素晴らしい環境を備えています。また、本年度より新蔵キャンパスにおいても訪れる教職員や学生のコミュニケーションを活発化させるための場として「コミュニケーション・ハブ」が設置されました。今回はフューチャーセンターＡ・ＢＡを会場として、各教育部の大学院生７名と各学部の学生10名が、大学側から野地学長はじめ各副学長及び学務部等事務職員の13名の計30名が懇談会に参加しました。

参加者はまず5グループに分かれ、「ワールドカフェ」と呼ばれるテーブル間を自由に移動しながら話題を深める手法に沿って「『徳島大学創立70周年』について、より多くの人に知ってもらうために何ができるでしょうか？」というテーマで自由に語っていただきました。そしてそれぞれのテーブルで出された話題にヒントを得て、徳島大学の知ってもらいたい点とその方法について参加者間でアイデアを出し合い、それを組み合わせて徳島大学を地域と世界へ発信するためのアイデアを、参加者が各自でイラストに起こしていきました。

その後、各自からの提案について参加者全員による投票を行い、その結果得票数の第1位は創立70周年を機会に生み出された徳島大学マスコットキャラクターである「とくぽん」を前面に押し出した「創立70周年＋実力派地方大学であることを大胆に広告」、第2位に70周年記念に大きな社会課題を解決するためのコンペティションを実施する「総額1億円!!研究者よ、集まれ!!」、第3位は徳島大学での楽しい学生生活をとくぽんが伝える動画を作成するという「豊かな学生生活がまっている徳島大学」が選ばれました。また、野地学長に特に目を引いたアイデアについても選考していただき、徳島県出身であり、昨年末の紅白歌合戦でも大きな注目を集めた米津玄師さんを徳島大学に招くという「米津玄師によるＬＩＶＥを行う」が選ばれました。それぞれのアイデアは提案者から発案の意図について発表が行われ、その実現法についても意見交換を実施し、学生と学長・副学長が徳島大学の未来を共に創造する有意義な懇談会となりました。

第1位の案



第2位の案

第3位の案

ワーク風景

health care

パニック障害

キャンパスライフ健康支援センター
アクセシビリティ支援室
住谷さつき（すみたに さつき）

皆さんは「パニック障害」という疾患をご存知ですか？ 以前はあまり知らせていませんでしたが、最近、人気アイドルグループのメンバーが相次いでパニック障害で活動を休止することが報道され、一気に知名度が上がったように思われます。

パニック障害は、「パニック発作」が突然起きて、そのために日常生活が正常に送れなくなる疾患です。パニック発作とは、突然、とてつもない不安と恐怖に襲われる発作です。動悸、発汗、ふるえ、息苦しさ、窒息感、胸痛、嘔気、めまいなどの身体症状を伴い「このまま死んでしまうのでは」と思うほどの激しい発作です。「パニック」という言葉はもともと慌てふためく集団（動物の群れや群集）を表す言葉で、「予想外のことが起きて頭がパニックだ」など日常生活でも気軽に使われていますが、普段使っているパニックとパニック発作は全く違います。パニック発作は外から心理的な刺激のあるなしに関わらず、突然の嵐のような強烈な不安と恐怖に襲われますが、10分以内に頂点に達し30分程度で治まるのが一般的です。このような恐ろしい発作を繰り返すと、「また発作が起きたらどうしよう」という心配や不安が強くなります。これを「予期不安」と言います。そして予期不安のために、すぐに逃げられないような場所に出ていくのが怖くなり、外出を避けるようになります。これを「広場恐怖」と言います。特に乗り物の中や混雑したショッピングモールのようなすぐに逃げられない場所に行くことができなくなります。学校や仕事にも行けなくなり、社会性が著しく阻害されます。これがパニック障害です。

パニック障害は１００人中２人くらいの頻度で起こる病気で、青年期に多く、女性の方が男性よりも多いと言われています。誰でも恐怖刺激が脳に入るとそれに反応して自律神経や情動に急激な変化が現れますが、この反応が必要のない時でも過剰に起きてしまうのがパニック発作と考えられています。パニック発作が起こると「このまま死ぬのではないか」と感じるため急いで病院に行くのですが、病院につくころには発作は治まっており検査をしてもどこも悪くないと言われてしまいます。

パニック障害の治療には選択的セロトニン再取り込み阻害薬（Selective Serotonin Reuptake Inhibitor; SSRI）という薬を使います。とても効果がある薬で、これを適切に使用するとパニック発作はまず起こらなくなります。パニック発作が起こらなくなってもしばらくは予期不安や広場恐怖が残りますが、徐々に回復し元の暮らしを取り戻すことができます。パニック障害は誰にでも起こる疾患ですが、早く診断して適切に治療すると治る疾患です。病気とみなされずに治療が遅れることが問題となります。まずは正しく知ることが必要です。