

第一回中間報告

(2022年9月7日～2022年12月20日)

国際ロータリー第2710地区2022-2023年度

グローバル奨学金奨学生：鈴木 健斗

1. 報告書提出日：2023年1月11日 第1回報告

2. 基本情報：

派遣ホストクラブ及びカウンセラー：呉ロータリークラブ, 大之木小兵衛様

受入ホストクラブ及びカウンセラー：Rotary Club of Providence, Mr. Bill Applegate

教育機関：ブラウン大学公衆衛生大学院

専攻分野：公衆衛生修士号（マインドフルネス専攻、UG/MPHプログラム）

3. 学業面での成果：

私の所属するマインドフルネス専攻は今年度新設され、公衆衛生というとても幅広い分野でも特にマインドフルネスが与える心身の健康への効果に興味を持った学生が集まった、世界的にも大変特徴的な公衆衛生修士号であると言えます。1年を通して必須科目2.5単位分、選択科目4単位分の計6.5単位分（1授業基本1単位）を取得し、修士論文を執筆します。前期は、授業外でもさまざまな学術研究に携わる機会に恵まれ、“PHP1880: Meditation, Mindfulness and Health”（マインドフルネスの健康における影響）の授業補佐として毎週の小テストの作成、課題の添削などを行わせていただきました。

この他に、“Mechanisms of mindfulness training to prevent hypertensive disorders of pregnancy”（マインドフルネスの妊娠高血圧症候群の予防に与える効果の実証研究）における被験者の心拍変動のデータ分析、コネチカット州ハートフォードでの低所得層の青年のメンタルヘルス向上へのマインドフルネスの効果に関する質的研究の実施、エリック・ラウクス氏が考案された「マインドフルネス血圧低減法」プログラムをコネチカット州のネイティブ・アメリカン、モヒガン族の方々の文化に沿った形に変更するプロジェクトへの参画、また慶應義塾大学医学部小児科 有光威志先生が主導しておられる「ハイリスク新生児医療を必要とした家族の社会支援のニーズとその生活実態に関する

調査」のデータ分析及び論文執筆など、様々なプロジェクトに核メンバーとして携わらせていただくことができました。

前期に取得した授業：

PHP1690: Technology and Health Behavior Change (1 単位)

この授業では、デジタル技術がどのように健康的な行動変容を促し、持続させるのかということを行行動科学の理論の議論と実際のケーススタディの考察を通して学びました。授業内プレゼンテーションと期末レポートでは、「Calm」というマインドフルネスの携帯アプリがどのように、そしてどの程度不安・うつの症状軽減に効果があるかについてまとめました。

PHP1890: The Craving Mind (1 単位)

依存症は不安障害、うつ、人格障害などの精神疾患/障害から、心血管疾患や2型糖尿病を含む慢性疾患に至るまで、多岐に及ぶ疾病の発現に大きな影響を与えるとされています。この授業では、そうした依存症の根底にあるとされる癖や習慣がどのように作り出されるのかを心理学、神経科学の観点から理解を深め、そしてどのように気づきや報酬効果をうまく利用して依存症の症状改善につながる行動変容を促すかということについて学びました。期末レポートでは報酬効果を利用した自己愛性パーソナリティ障害の症状改善についてまとめました。

PHP2072: Applied Public Health: Policy, leadership and communication (0.5 単位)

ロードアイランド州議会議員など、実際に医療政策に関わる方からお話を伺いながら、教育機関と医療政策立案の場の関わりや民間への公衆衛生に関わる情報提供のあり方などを議論し考察することを主な目的とする授業でした。

ある授業では、産後うつ状態になっていた母親が注意散漫になり交通事故を起こし、息子が亡くなってしまった事例を取り上げ、小グループで各々が事例に関わるステークホルダーになりきり、複雑な利害関係がある中、どの程度の予算をどの機関に割くのかなどを含めどのようにしてこのような惨事を防いでいくべきかなどを話し合いました。

PHP2355: Designing and Evaluating Public Health Interventions (1 単位)

1学期間を通して、教授からフィードバックをもらいながら、対象とする健康課題及び介入対象を決め、その健康課題解決に繋がる行動変容を促す公衆衛生的介入法を立案し、さらに介入終了後の効果測定方法の策定や予算決めまでを全て自分で行うという、とても自主的な授業でした。私は、女性の3人に1人がHIVに感染していると言われていたエスワティニ王国の中でも特にHIVの流行が深刻化しているルボンボ地方の思春期の女性のHIV感染予防を目的とした8週間の介入法を提案しました。社会的認知理論、健康信念モデル、計画的行動理論などの心理学的理論などを元に、同年代の女子生徒による体験型授業、カウンセラーとの具体的な行動変容に関する相談、そして地域の若者が出演する介入内容にまつわるドラマ制作の3つの要素を取り入れた介入法を立案し、発表しました。

4. 受入地区でのロータリークラブとの関わり、奉仕活動、カウンセラーとの交流

渡米前から受け入れ先のプロビデンスロータリークラブカウンセラーの Bill Applegate 様と eメールを通して連絡を取らせていただき、渡米後すぐに前会長の奥様、Holly 様、そして長年娘様が日本に暮らしていらっしゃったという Mary Brewster 様 4名でのランチにお誘いいただきました。現会長の Steve Hug 様を含め、皆様大変気さくに話しかけてくださり、前期中に3度プロビデンスロータリークラブのイベントに参加させていただき、とても楽しい時間を過ごさせていただきました。プロビデンスロータリークラブが全面的に支援していらっしゃるプロビデンス市内の公立学校における識字率向上プロジェクトなど様々な奉仕活動に携わっていらっしゃる方々から直接お話を伺う機会も多くあり、とても実りある交流をさせていただいています。



5. 今後の目標

前期は、履修した全ての授業で最高評価の A をいただきました。後期も授業はもちろん、学士論文のジャーナル提出、修士論文の執筆及びジャーナル提出、現在従事している各研究プロジェクトの発展などにも引き続き全力で取り組んでいきたいです。

