



Title	私の健康法
Author(s)	熊ノ郷, 淳
Citation	makoto. 2026, 213, p. 16
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/103445
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

私の健康法

～ 100人面談～

大阪大学

総長 熊ノ郷 淳



これといって特別な健康法を実践しているわけではありませんが、あえて挙げるとすれば、私にとっての健康の源は「人との対話」、特に若い医学部生や若手医師との面談の時間です。

実は15年ほど前から、「100人面談」と名付けた取り組みを続けています。毎年、医学部の専攻医を中心に約100人に私の教授室に来てもらい、1対1で30分から1時間ほど語り合います。これまでに面談した若者は延べ1,000人を超えました。最初は彼らの思いや不安を直接聞きたいという思いから始めましたが、今では私自身にとっても欠かせないライフワークとなっています。

話題は実にさまざまです。臨床医としてのキャリア形成、研究への情熱、留学の夢、あるいは子育てとの両立への不安など――。彼

らの語る夢や悩みには、人生の転機に立つ若者ならではの真剣さがあります。私はアドバイスをする立場でありながら、面談を終えるたびに、むしろ私のほうが力をもらっていると感じることが多いのです。まっすぐなまなざしと、未来を見据えるまっすぐな言葉に触れることで、私自身も初心に立ち返り、次の世代のために何ができるかを改めて考えさせられます。もちろん、出勤前に5分間だけ軽く身体を動かしたり、夜に音楽を聴いて気分を整えたりといった小さな習慣もありますが、私にとって最大の健康法は、やはり人との対話、特に若い人たちとの時間です。

医療・医学の世界は、体力も気力も必要とされる厳しい世界です。だからこそ、自分の健康を支えるものが「人とのつながり」であることを日々実感しています。心のエネルギーを満たすことも、立派な健康法のひとつ。これからも若い世代の声に耳を傾けながら、自分自身の健康も大切にしていきたいと思っています。

編集後記

☆お忙しいなか、本誌へご寄稿いただきました皆様に、心より御礼申し上げます。

☆新しい一年の幕開けにあたり、当協会では多くの皆様にお力添えいただきながら、社会に貢献できる活動を、さらに充実させてまいりたいと考えております。

☆ささやかな冊子「MaKoto」ではございますが、公衆衛生への理解と関心が少しでも広まり、公益の一助となることを願っております。

☆表紙の写真は「梅とメジロ」（山口県光市にて撮影）

撮影：阪南出張所 西山 知子

☆校正・査読

林田 雅至（大阪大学名誉教授）

府政だより

大阪府健康医療部では、保健衛生関連で、次の主な行事が行われる予定です。

○はたちの献血キャンペーン

1月1日～2月28日

○総合ねずみ駆除運動

1月15日～2月28日

○女性の健康週間 3月1日～8日

○自殺対策強化月間 3月1日～31日