

西紀香 管理栄養士

活水女子大学

健康生活学部食生活健康学科卒

私が大学生生活において、常に意識していたことは、「目標を持つ」、「経験に優るものはない」、「人との関わりを大切にする」という 3 つのことで、このことを常に意識していたこともあり、大学時代は、学業面と学内外の課外活動ともに多くのことを経験できる環境に恵まれました。その学生時代の経験によって、自分の興味の幅が広がり、新たな可能性への発見にもつながり、今の自分があるのだと感じています。大学生生活での総括として、私の現在に大きく影響を与えた 3 つの経験を記したいと思います。

私の大学時代の専門は栄養学です。管理栄養士の国家資格取得を目指して 4 年間学習に励んできました。国家資格取得を目指す学科ということもあり、授業は毎日朝から夕方まで休みなく詰まっており、一般的に想像するような時間にゆとりがある大学生生活とは少し異なるものでした。

そのような環境ではありましたが、やはりこれまでの高校生活等と比較すると自分のために使える時間というのは格段に多くなったため、その時間を学内外の課外活動に当てることで、自分自身の成長につなげようと考えようになりました。

実際に、大学に入学したての頃は、2020 年でコロナ禍の真っ只中で初めての大学生生活ということもあり、何に取り組もうか目標が定まらず、趣味であった音楽(フルートの演奏)へ費やす時間は持てていましたが、どうしても閉鎖的な環境で人との関わりがあまり持てずにいました。1 人ではなく、人と関わりながら何かできることはないかと考えていた時、大学で学園祭やその他の大学の行事を企画・運営する学友自治会という組織のメンバーを募集していることを知り、ここから始めてみようと思い、参加を決め、私の大学生生活での 1 つ目の挑戦が始まりました。最初のこの活動では、メインとなる学園祭の運営については、オンライン開催となったため、メンバーで様々な意見を出し合い、新しい企画を取り入れたり等の創意工夫を行いました。学生が企画・運営を主体となつてするというのは、責任も求められるため、緊張感がありながらも自分達が創造したものを形にして実現させていく過程は大変興味深いものでした。また、学園祭以外では、自分がやってみたい活動をメンバーに提案して、実現させたものもあります。その一つが、「スポごみ」というゴミ拾いをスポーツとして、競い合うというイベントです。この活動の参加に当たっては、オリジナルTシャツとキャップの作成も提案し、当日は、メンバーで楽しみながら参加しました。この活動を通して、普段通りの学生生活を送っているだけでは出会えなかった友人との関わりを持つことができ、大学生生活においてかけがえのない時間を過ごすことができたと感じています。

大学 1 年目は、この学友自治会での取組を経験し、2 年目からは、より自分の専門知識を磨きたいと考え、新たな活動である長崎県大学生食育向上委員会での活動を始めました。ここでの活動は、大学 2 年の秋から卒業する 4 年生の秋まで 2 年間行いました。長崎県内の大学生の朝食欠食率減少に向けた取組として、1

年目は簡単・時短でできる朝食のレシピカード作り。2年目はより対象が広がり、長崎県内に住む人の朝食欠食率減少に向けた取組として、食育講演会の企画・運営を行いました。この活動を経験して、知識は実践に移すことでより活用できるものとして磨かれていくことを実感しました。また、そのような自身の専門知識の向上だけでなく、やはり人との関わりの部分で多くの良い縁があり、学業との両立で悩んだ時期がありながらも、やはり挑戦することを選んで良かったと心から思いました。

また、ゼミ活動も熱心に取り組んだものの1つです。ゼミでは、長崎嚥下食デザートコンテストというコンテストへの出品を目標に嚥下食について研究をしました。嚥下食に興味を持ったきっかけは、私の曾祖母がパンを食べて誤嚥性肺炎を起こしてしまったことです。食という私たちの生きる上で最も根幹となる部分での楽しみを人生の最後まで忘れずにいてもらうために、どうすれば食欲がわき、食べやすいものになるか、調理工程は複雑でないか等を試行錯誤し何度も試作を重ねました。コンテストの結果としては、入賞に留まりましたが、研究の過程で培った思考の観点等は、今後にも生きる部分となり、大変多くのことを学びました。

現在の私は、長崎県内の病院で管理栄養士として勤務しています。勤務する病院は、嚥下障害を持った患者さんも多く、大学時代のゼミでの嚥下食の研究とのつながりを感じています。管理栄養士の業務は献立作成・発注等の給食管理業務から患者さんの栄養状態の把握・適切な食事内容の提案といった栄養管理まで多岐に渡ります。教科書で学んだ知識がベースにはなりますが、患者さんごとに状態が全く異なることはもちろん、生活背景や考え方も異なるため、基本的な知識を基にその患者さんに合った食事内容を提案しなければなりません。そのため、覚えること、勉強しなければならないことが多くあり、試行錯誤の日々を送っています。上手くいくことばかりではないですが、そんな中でも、患者さんを想い、多職種に提案した食事内容が受け入れられ、良い変化が見られたり、患者さん本人が感謝の言葉をかけてくださったりした時には、本当に嬉しい気持ちになり、やりがいを感じています。医療は1人ではできません。食事のこと1つを考えるだけでも、患者さんの生活背景や想い、食環境等、様々な要因が関わっているため、多職種の協力がなければ解決出来ない場面が多くあります。仕事をしていく上でチームでの協力や試行錯誤の過程は重要な要素であり、大学生活での様々な経験によりこの大切さを学べたと感じています。

日々の自分が未来の自分を創ります。今後も管理栄養士として、1人でも多くの人の生活をより良いものにできるよう、目標を持ち、学び続ける姿勢を大切にしていきたいと思えます。