



2025 年度特別号 2026 年 1 月 5 日

東洋英和女学院大学図書館

WELL 教員インタビュー第 5 回 宍倉久里江先生

昨年 12 月、WELL のメンバー 3 名が宍倉 久里江先生にインタビューを実施しました。精神科医である先生が英和で働くことになった経緯、おすすめの本、落ち込んだときの切り替え方法…授業ではなかなか聞けないけれど聞いてみたいと思っていたことをたくさん伺いました！

◎宍倉先生 ●WELL メンバー

※WELL メンバー：人間科学科 3 年の兵働さん、人間科学科 2 年の大久保さん、人間科学科 1 年の田中さん（学年はインタビュー当時のものです）

●先生は病院でお勤めの経歴があると伺いましたが、東洋英和にいらっしゃった経緯を教えてください。

◎いま思うと、小学生の頃の作文に「理科の先生になる」と書いていて、あれは今の自分を予告していたのかもしれない、と感じることがあります。ただ、卒業後はそのことをすっかり忘れていて、自然と医師の道に進みました。

精神科医として病院で働いていた頃は、不安症や強迫症を専門に、このまま医療の現場で生きていくつもりでした。やりがいはい었지만、病院は医療の仕組みのごく一部であり、さまざまな事情で受診できない方や、支援につなげられない方が多くいることを意識するようになりました。

不安症や強迫症を専門にしたのは、これら

の疾患が「死などに対する不安に圧倒され、生きる喜びを謳歌できない」という、QOL を大きく損なう病であり、その治療の進歩に貢献したいと思ったからです。そして実際に、不安の強さゆえに受診できない方が多いことも、日々の診療で痛感していました。そんな折、精神保健福祉センターから「不安症」に関する研修講師の依頼をいただき、講義後にセンターを見学した際に「こういう場所で働いてみたいなあ」と思いました。それがきっかけで、ご縁につながり、勤務することになりました。センターでは、自殺予防やひきこもり支援、精神疾患を抱える方々の人権擁護など、公共の仕組みの中で働く経験を積みました。「病気を治す」こととは別に、「生きることを支える」という領域における精神科医の役割に、大きなやりがいを感じました。地域共生社会について理解を深め、「自分はどのように貢献できるのか」を真剣に考える日々において、キャリアの段階として、人材育成に対する使命感、つまり「教える」という立ち位置に気持ちが強く向くようになりました。また、“死生学”という言葉を以前より強く意識するようになり、生

と死を対立ではなく一体として捉える視点に触れるなかで、これまで担ってきた不安症や強迫症の治療、自殺予防、ひきこもり支援、人権擁護、災害時の心のケアなどから自分の中に育ってきた軸と一致すると感じられたため、より深く学び、実践したいという思いが強くなっていきました。そんなタイミングで東洋英和に死生学研究所があることを知り、教員として学生とともに死生学を探究しながら、精神科医としての診療も続けていく未来に、これまでの歩みがすべてつながっていくように感じました。神様に導かれた運命のようで、転職というより「この道をそのまま買っている」という感覚に近いです。

●ありがとうございます。英和で先生をしている中で、思っていたこととは違うなというときもあると思うんですけど、それはどういうときですか？

◎すべてが新鮮で、基本的にはわくわくしています。大学病院や精神保健福祉センターでの経験と重なる部分も多く、とくに多職種・多機関が互いの役割や視点の違いを尊重しながら連携し、計画を立て、実行し、振り返り、次年度につなげていく流れには共通点を感じます。

ただ、医療や保健ではなく“教育”を担う場で、医師であり教員でもある自分がどのような役割を果たすのかは、手探りの部分があります。お手本がない、正解が先にあるわけではないので、わくわくや使命感に突き動かされる一歩と、周囲を見て慎重に謙虚に修正する一歩の両輪で、「今ここ」に集中しながら歩みを進めている感覚です。また、私は中高が女子校だったので、女子学生の皆さんと学ぶ環境にはどこか“帰っ

てきた”ような安心感があります。馴染みのある居心地の良さの中で、自然体でいられる気がしています。



●WELLは本に関する活動をしているので、本に関する質問です。

学生におすすめしたい本はありますか？

◎本ではなく漫画ですが、『ブラックジャック』『火の鳥』は全巻研究室に置いています。手塚治虫先生の作品には、いのちに向き合う深い問いが散りばめられていて、一見冷たく突き放すようなブラックジャックの言葉の奥に、深い理解や優しさが潜んでいます。読むたびに「いのちに向き合うとはどういうことか」を考えさせられます。エーリッヒ・フロムの『愛するということ』は、高校・大学時代に感動して何度も読み返しました。愛とは共に生きる技術であり、死生学の探究は、愛という概念の探究と実践に他ならないのではないかと考えることもあります。

詩集も好きで、とくに谷川俊太郎さんや茨木のり子さんの作品はおすすめです。家族でも教師でも先輩でもない、本の中という時空を超えた場所で、自分のタイミングで出会うからこそ、素直に受け止められる言葉があるように思います。茨木のり子さんの「自分の感受性くらい」は、思春期でなんでも社会のせいにしてきた自分に、愛の

こもった喝のように胸に響きました。
村田沙耶香さんの『コンビニ人間』も、不器用さの中にある純粋な人間らしさ、生き物らしさのようなものが印象的で、社会という舞台があるからこそ“ひと”として活躍できること、そして少し集団に馴染めない部分にその人らしい個性が浮かび上がることに、自分の不器用さを重ねながら興味深く読みました。

●先生はいろいろお忙しいとは思いますが、日常的に読書をされますか？

◎以前ほどは読めなくなりましたが、読書は私の価値観や考え方の大きな部分を形づくってきたものだと思います。学校の先生や友人との関わりと同じくらい、読書を通して育まれた部分があると感じています。本屋さんや図書館も大好きで、図書館司書になりたいと考えた時期もありました。小さい頃は図書室にある読みやすい本を次々と読んでいましたが、大人になるにつれて「せっかく読むなら学びの多い本を」と思うようになり、一冊一冊を丁寧に読むようになりました。若い頃のようにストーリーの結末が気になってすらすら読むのではなく、一行一行を噛みしめながら読むようになった気がします。読むスピードは落ちましたが、その分、言葉が深く残るようになりました。

●司書も良いなと思いながら、医学部への進路を決めたきっかけは何ですか？

◎いま思えば、小学校の図書室で読んだ北杜夫の「どくとるマンボウ」シリーズや、ローレンツの『ソロモンの指環』の影響は

大きかったかもしれません。動物も人間も同じ生き物であり、どうしてその行動をとるのかを、愛情と尊敬をこめて、心の通い合いを描いているところに惹かれました。あの頃、将来の職業を探して読書していたわけではありませんが、動物行動学の本を面白いと思った延長線上に、人間の行動を理解する精神医学の世界が魅力的に感じられたことはよく覚えています。

●これから就職や進路を考えるときに、たくさんの選択肢があるなかで、自分に何が合うのかを見極めるためにはどうすれば良いでしょうか。

◎私は“ただ自然に流れに乗ってきた”と感じています。大学受験のときも、好きな友人たちが医学部を目指していて、自分も自然に医学部を進路として意識するようになりました。そもそも好きな友人とは興味関心も一致するところが多かった、共通点があったということでしょうか。でも、なんでも受け入れて流されていたわけではなく、「流されたくない」と強く感じたときこそ、自分の本質的な関心が自覚できるようにも思います。将来の進路を助言してくる大人がいたとして、でも「それは嫌だな」と感じて、そこで自分の軸に気づくことができた。強く言われれば言われるほど、「ありがとう、でもごめんなさい、それは私には合わないと感じます」と、Noを選択したことは、私の進路選択の一步だったようにも思います。自分が好きな、そして自分に合う進路を選ぶためには、Noも大切な手がかりだと思っていて、それは反発とか拒絶とかというより、自分の責任で選択する自律の一步、意思決定という見方もできるのではないのでしょうか。



●気持ちが落ち込んだりしたときの、切り替え方法はどのようにされていますか？

◎病院勤務の頃は、白衣を脱ぐときに「医師として自分にダメ出しをする時間はここまで」と意識していました。100点のない領域なので、完璧ではない自分を受け入れる小さな儀式のようなものです。

とはいえ、すっきりしない気持ちのもやもやへの対処法はいくつもあります。まずは「水に流す」こと。家で長風呂をしたり、近場の温泉にふらっと出かけたりします。無心になれる編み物やミシン、楽器を弾くことも好きです。

エネルギーが消耗して「よくがんばったなあ」「よくがまんしたなあ」と自分をねぎらいたいときには、御馳走を食べたりします。できるだけワンパターンにならず、「今日は何を食べたい？」と自分に問いかけて“自分をもてなす”ことを大切にしています。雑なご褒美はかえって自分を傷つけてしまうこともあるので、本当にご褒美になるものを丁寧に選ぶようにしています。また、非日常的でストーリーに自然と引き込まれる映画やドラマを見ることもあります。一話完結の推理ものや少し怖いホラー作品など、最後に“解決”という達成感を味わえるものが好きです。見終わると日常と出会い直せるような、気持ちがずっと

切り替わる感覚があります。小学生の頃、図書館が自分の居場所で、本の世界に没頭して心が整っていった感覚とどこか通じるものがあるのかもしれませんが。

好きなお笑いタレントやミュージシャンのライブに行くこともあります。笑うことや感動することはストレス発散の手段というより、それ自体が目的です。寒い日に温かい鍋を親しい人と囲むように、不安やストレスとともにある日々の中で、ともに笑い、ともに感動する時間を大切にするように心がけています。



今回ご紹介頂いた資料

- ① 『愛するということ』 / エーリッヒ・フロム著；鈴木晶訳, 紀伊國屋書店, 2020.
- ② 『自分の感受性くらい』 / 茨木のり子著, 花神社, 1977.
- ③ 『コンピニ人間』 / 村田沙耶香著, 文藝春秋, 2016.
- ④ 『どくとるマンボウ航海記』 / 北杜夫著, 中央公論社, 1960. 他シリーズあり
- ⑤ 『ソロモンの指環：動物行動学入門』 / コンラート・ローレンツ著；日高敏隆訳, 早川書房, 2006.

※すべて図書館で所蔵しています※