



すぎの はるひこ

杉野春日子氏

大塚製薬株式会社
事業開発部・シニアディレクター
Mr. Haruhiko Sugino
Head of Global Search & Evaluation
Otsuka Pharmaceutical Co., Ltd.

1997年入社、兵庫県出身、医薬品営業、創業研究（レキサルティなど精神科領域の薬理研究）、臨床開発・薬事・商業化など様々な役職を経験、大学・大学院では、神経生理を研究。

趣味：ゴルフ(90切りを目指しています)

『PJA TIMES』の今年のテーマは「家族と健康」。今回春号のPJAスポンサー・インタビューでは、大塚製薬の杉野さんに、お薬のことや、皆さんお馴染みの健康食品についてお話を伺いました。

鳴門の塩田から世界へ

ー 2021年には大塚グループが創業100周年を迎えられたということですが、現在のグローバル企業に育つまでの歴史について教えてください。

大塚グループは、1921年に大塚製薬工業部（現・大塚製薬工場）を創立し、徳島県鳴門市で塩田残渣（にがり）から炭酸マグネシウムをつくる、化学原料の製造会社として事業を開始しました。現在、“Otsuka-people creating new products for better health worldwide”を企業理念に、世界の人々の健康への貢献を目的にして、疾病の診断から治療までを担う「医療関連事業」と、日々の健康の維持・増進をサポートする「ニュートラシューティカルズ（nutraceuticals）関連事業」の2本柱で事業を展開しています。

大塚製薬は、大塚製薬工場の販売部門・海外部門を分離し、点滴注射剤やオロナミンCドリンクなどを販売する会社として1964年に設立されました。その後、1971年に治療薬の研究所を開設し、グループの中核企業として、「医療関連事業」では、精神神経疾患領域および腎臓疾患領域を中心にグローバル展開を行っています。

「ニュートラシューティカルズ関連事業」では、皆さんご存じの「ポカリスエット」「オロナミンC」といった製品をアジア各国を中心に、また、米国ではビタミン・サプリメントのNo.1ブランドであるネイチャーメイドやクリスタルガイザー・ウオーターなどのブランドがあります。

大塚製薬の海外進出は、1973年にタイから始まりました。米国では、医薬品の基礎研究・臨床開発拠点として、1985年に、メリーランド州ロックビルに研究所を開設したのが始まりです。その後、抗血小板剤プレタールや抗精神病薬エビリファイなどの自社開発品を米国で発売するようになり、1989年には、アメリカ事業の統括会社OAI（Otsuka America Inc. サンフランシスコ）と米国販売子会社OAPI（Otsuka America Pharmaceutical Inc. ロックビル）を設立しました。

大きな転換期は、1999年にBMS（Bristol-Myers Squibb）社と結んだ抗精神病薬エビリファイのライセンス契約で、当時、BMSのグローバル本部がローレンスビルにあったため、2002年には、大塚のプリンストンオフィスを開設しました。今でもロックビルオフィスは維持していますが、米国販社OAPIと、欧米を中心にしたグローバルな臨床開発を実行するため2007年に設立されたOPDC（Otsuka Pharmaceutical Development & Commercialization Inc.）の中核機能をプリンストンに移し今に至ります。現在、OAPIとOPDC合せて約1700人の社員が米国事業に関与しています。



医薬&ニュートラシューティカルズ

ー 現在、米国で販売している大塚製品はどのようなものがありますか？

2002年に自社創薬である抗精神病薬「エビリファイ」を米国で発売し、60以上の国・地域で展開してきました。患者さんの服薬中断による再発という課題を捉え、月1回の注射で効果が持続する「エビリファイメンテナ」を開発し、2013年に米国で発売を開始しました。「統合失調症」と「双極Ⅰ型障害における気分エピソードの再発・再燃抑制」の2つの適応で承認され、世界約50カ国・地域で展開しています。

また、新たな薬理作用を持つ抗精神病薬「レキサルティ」は、2015年に米国で「成人のうつ病補助療法」「成人の統合失調症」の2つの適応で承認されました。自社で創薬したエビリファイや他の承認薬よりも副作用が少なく処方しやすい薬剤を目指した結果、幅広い患者さんに受け入れられており、現在、アルツハイマー型認知症に伴う行動障害や心的外傷後ストレス障害（PTSD）の適応についても臨床開発を進めています。

また、「サムスカ」は、ファースト・イン・クラス（他に代替薬がない）薬剤として2009年に欧米で発売、世界40カ国以上で心不全や肝硬変による浮腫や、低ナトリウム血症の治療薬として患者さんの治療に貢献しています。また、サムスカの主成分が、ADPKD（常染色体優性多発性嚢胞腎）という希少腎疾患の腎嚢胞形成の進行を遅らせる事が臨床試験で証明され、2018年に米国で承認され「ジンアーク」という製品名で展開しています。

抗精神病薬関連ホームページ：

https://www.otsuka.com/jp/company/history/detaile/story_03.html

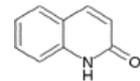
ADPKD治療薬関連ホームページ：

https://www.otsuka.com/jp/company/history/detaile/story_09.html

ー 気分障害の分野での薬の話がでしたが、大塚製薬ではSOZOSEI FOUNDATIONという外郭団体（NPO）を通して精神疾患の患者さんへのサポートをしておられますが、それはどのような支援なのでしょう？

Sozosei Foundationは、精神疾患（心・メンタルの病）で苦労されている方々を支援する慈善団体です。精神疾患の患者さんが適切な診断や治療を受けられる地域社会の体制構築を支援しています。また、精神疾患患者さんやそのご家族を支援する様々な取り組みに対し、資金提供の慈善活動を行っています。精神疾患領域のビジネスを展開する中で、精神疾患の患者さんをサポートする地域社会の体制づくりが重要である事を学び、その実現に向けて活動を行っている慈善団体です。

ホームページ：<https://www.sozoseifoundation.org/>



ー 製薬の分野以外では一般消費者向けの健康食品の製造・販売もしておられますよね。

日本では、大塚製薬は、医薬品会社というよりは、ポカリスエット、カロリーメイトやオロナミンCといった消費者商品（ニュートラシューティカルズ関連事業製品）を身近に感じていただけるかと思います。海外においてもニュートラシューティカルズ関連事業は積極的に展開しており、米国では、サプリメント市場でNo.1シェアのネイチャーメイドに加え、テイヤ社がプラントベース（植物由来）食品ビジネスを、クリスタルガイザーウォーターカンパニーがミネラルウォータービジネスを展開しています。ユニークなグループ会社は、リッジ・ヴィンヤーズで、ワイン通の中では有名なカルフォルニアの名門ワイナリーです。病気の治療だけでなく、健康の向上（お酒は百薬の長？）を目指したビジネスを展開しています。



新薬&デジタルソリューション

ー 開発中の新薬はありますか？

米国には他にも、医薬に関連したグループ会社があります。マサチューセッツ州のビステラ社は、2018年に大塚グループに参加しました。ビステラは、ユニークな抗体創薬技術を有しており、腎臓・自己免疫疾患領域で革新的な新薬の創出が期待されます。現在、希少腎疾患のフェーズ3臨床試験が進行中です。

また、カリフォルニア州のアステックス社は、血液ガンに特化した自社製品の臨床開発を展開しています。

ー 米国における大塚製薬の今後の方向性や、疾病を取り巻く社会への取り組みなどがありましたらお聞かせください。

治療薬の開発だけでなく、様々な面から患者さんのトータルヘルスケアのサポートを目指しています。例えば、薬の飲み忘れによる病気の再発を防ぐために、服薬すると微弱なシグナルを腹部に貼ったパッチが検出し、アプリ上で患者さん本人や、家族、医療従事者に服薬完了を知らせてくれるデジタルチップが入った錠剤や、うつ病を治療する治療アプリの開発・商業化を行っています。

今日よりも輝ける明日を。
社会環境の変化で新たに生じる
健康課題もサポート。



杉野さんにフォーカス

ー 最後になりましたが、杉野さんのお仕事とプライベートな時間の過ごし方についてお伺いしてもいいですか。

米国では、製薬会社による創薬研究・開発に加え、大学や国の研究機関や製薬会社の研究員が独立し、創薬研究・開発のベンチャー企業を多数立ち上げており、こうしたバイオベンチャーから革新的な医薬品が多数創出されています。私の所属する事業開発の業務は、こうした製薬会社やバイオベンチャーと面談し、革新的な医薬品の種を保有する会社を見出し、パートナーを組む事です。

ボストンなどへの出張が多いですが、コロナ後は、ビデオ会議での面談が多くなり、今では出張回数も減った分、ビデオ会議が増えた日常です。最近では、2021年に住友ファーマ・サノビオン（住友ファーマの米国関連会社）と精神科領域における共同開発・商業開発のアライアンス契約が締結され、精神科領域において既存薬と異なる新しい治療薬が提供できる事が期待されています。

プライベートの趣味は、ゴルフです。コロナ禍でも気軽に出来るので、健康維持のために暇を見つけて練習場に通っていましたが、すっかりハマってしまいました。



今回は、医薬品だけでなく健康飲料や食品、ビタミンでも多くの皆さんに知られている大塚製薬さんをご紹介しました。杉野さん、現代に必要とされている抗うつ剤についてとても分かりやすくお話しして頂きありがとうございました。ゴルフの90切り応援しています！

(聞き手：黒田康子 執筆・編集：メッツさゆり)



鳴門海峡



Mr. Haruhiko Sugino

Head of Global Search & Evaluation
Otsuka Pharmaceutical Co., Ltd.

*Born in Hyogo Prefecture, Japan.
Majored in neurophysiology at university and graduate school.
Joined Otsuka in 1997 and has engaged in pharmaceutical sales, clinical research (pharmacological research of drugs like REXULTI in the psychiatry area), clinical development, regulatory affairs, commercialization, etc.
Hobby: Golf (Aiming to break 90!)*

The theme for this year's *PJA TIMES* is "Family & Health". For this spring issue, we interviewed Mr. Sugino from Otsuka, who shared with us some interesting stories about medications and your everyday nutraceuticals.

From Salt Farms in Naruto to the World

I hear that Otsuka celebrated its 100th anniversary in 2021. Could you tell us a brief history of the company?

The Otsuka group started in Naruto, Tokushima Prefecture in 1921, as a factory manufacturing magnesium carbonate from the liquid (called "bittern") that is left over after taking the salt out of salt pans. In 1940, the business changed its name to Otsuka Pharmaceutical Factory. Since then, we have grown to become a total-healthcare enterprise that aims to contribute to the health of people around the world under the corporate philosophy of "Otsuka-people creating new products for better health worldwide". Healthcare is broadly and holistically addressed through two main pillars - the Pharmaceutical Business, focused on creating breakthrough treatments for disease, and the Nutraceutical Business, providing innovative products to help everyone maintain or improve their health.

In 1964, the sales and overseas divisions were spun off from Otsuka Pharmaceutical Factory to form Otsuka Pharmaceutical Co., Ltd. ("OPC") to sell I.V. solutions and ORONAMIN C DRINK. OPC's first drug research institute was established in 1971, and as the core company of the group, its Pharmaceutical Business now focuses globally on psychiatry, neurology, and kidney diseases.

The Nutraceutical Business markets functional beverages and foods, such as POCARI SWEAT and ORONAMIN C DRINK in Asia. In the US, we have such brands as Nature Made® (the #1 Pharmacist recommended vitamin & supplement brand) and Crystal Geyser® Water.

Our overseas businesses started in Thailand in 1973. In 1985, Otsuka opened Maryland Research Laboratories in Rockville, as the base for the basic research and clinical development of pharmaceutical products. We started selling our own products developed in the US, including the antiplatelet drug Pletal® and the antipsychotic drug ABILIFY®. In 1989, Otsuka created OAI (Otsuka America Inc.) as its US holding company in San Francisco and OAPI (Otsuka America Pharmaceutical Inc.) as OAI's sales subsidiary in Rockville, MD.

Signing a partnership agreement in 1999 with Bristol-Myers Squibb ("BMS") for the development and commercialization of ABILIFY® marked a turning point for Otsuka in the US market. In 2002, we opened an office in Princeton NJ as BMS had its global headquarters in neighboring Lawrenceville back then. We subsequently moved part of the core operations of OPDC (Otsuka Pharmaceutical Development & Commercialization Inc., founded in 2007 for the clinical trial development and execution in global markets, including the US and Europe) and OAPI to Princeton. The Rockville office has remained operational to this day. Currently, we have approximately 1700 employees engaged in US operations at OAPI and OPDC combined.





Medicines & Nutraceuticals

What types of products do you sell in the US?

We developed and launched an atypical antipsychotic drug named ABILIFY® in the US in 2002, and it's now available in more than 60 countries and regions. Subsequently, we developed and started selling in the US in 2013 a once-monthly, long-lasting injectable medication called ABILIFY MAINTENA®, which was approved by the FDA (United States Food and Drug Administration) for the treatment of schizophrenia in adults and maintenance monotherapy treatment of bipolar I disorder in adults. It's now approved in approximately 50 countries and regions.

In 2015, an atypical antipsychotic medication named REXULTI® received FDA approval as a treatment for adults with schizophrenia and as an adjunctive treatment for adults with major depressive disorder. The drug is now widely used among patients.

In 2009, our drug called SAMSCA® was approved by the FDA as the first drug treatment for low blood sodium levels (hyponatremia) associated with various conditions like congestive heart failure and cirrhosis. The product is now available in over 40 countries and regions. The efficacy of the active pharmaceutical ingredient (API) of SAMSCA® was also demonstrated in clinical trials to slow kidney function decline in adults at risk of ADPKD (Autosomal Dominant Polycystic Kidney Disease), which is a rare progressively debilitating genetic disease characterized by the development of fluid-filled cysts in the kidneys. In 2018, JYNARQUE® was FDA-approved and launched as the drug treatment for ADPKD.

Antipsychotics:

https://www.otsuka.com/jp/company/history/detail/story_03.html

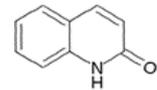
ADPKD:

https://www.otsuka.com/jp/company/history/detail/story_09.html

Speaking of medications used for treatment of psychiatric disorders, the SOZOSEI FOUNDATION, an NPO funded by Otsuka, supports mental health awareness. Could you tell us about their activities?

The Sozosei Foundation is an independent charitable organization launched in 2019 with support from Otsuka Pharmaceutical. The goal of the Foundation is to eliminate the inappropriate use of jail and prison for the diagnosis and treatment of mental illness by increasing access to mental healthcare in communities. Indeed, because of a complex web of factors, far too many people in the United States receive their first diagnosis of mental illness in jail or prison. Through grant making and convenings, including the Sozosei Summit to Decriminalize Mental Illness, the Foundation seeks to make measurable progress to decriminalize mental illness. Mental illness is not a crime.

(<https://www.sozoseifoundation.org/>)



Besides pharmaceuticals, I see that Otsuka also makes and sells consumer products for health.

In Japan, Otsuka is better known for our consumer products (Nutraceuticals), rather than as a pharmaceutical company, including POCARI SWEAT, Calorie Mate, and ORONAMIN C DRINK. We also have robust businesses in nutraceuticals outside of Japan. For example, in the US, we have such products as Nature Made® supplements, Daiya Foods' plant-based foods, and Crystal Geyser's® mineral water. You may find it interesting that we have Ridge Vineyards in our group. They are a leading prestigious California winery, which is well known among wine connoisseurs. We are in not only for treatment of illness but also in bettering the health and wellness for people of all lifestyles (with alcohol as a panacea, you might say?).





New Medicines & Digital Solutions

Do you have any medicines currently in development?

In the US, we have other group companies in pharmaceuticals. Visterra, who joined the group in 2018, has unique technologies to engineer antibody-based therapies. We expect that they will succeed in developing innovative therapies for patients with kidney and immune-mediated diseases. Currently, a phase 3 clinical trial is underway with patients who have a rare form of kidney disease.

In addition, Astex, which is headquartered in California, has its own products in clinical development for blood cancers.

What is the future direction of Otsuka and what measures are taken to address more comprehensive needs in healthcare?

We strive not only to develop new drugs but also to provide total healthcare support to patients in need. For example, we developed and commercialized ABILIFY MYCITE® System, which is comprised of an aripipazole tablet an Ingestible Event Marker (IEM) sensor inside it. The system includes a wearable sensor patch and a smartphone app. When the tablet with an embedded IEM is ingested, the ABILIFY MYCITE® System can track if the medication was taken by the patient and the system communicates the data to the patient, family and healthcare providers via the app. We are also in the process of developing and commercializing a digital therapeutic through a smartphone app that can treat adults with major depressive disorder.

Getting Personal with Mr. Sugino

Lastly, could I ask you what you do in your business unit at Otsuka and how you spend your free time?

In the US, besides pharmaceutical companies, many researchers who have worked at a university, national institute or pharmaceutical company start their own business ventures in clinical research and development. More and more cutting-edge medicines are being created by those venture companies. What we do in my business development department is to interview those entrepreneurs to identify future partners who have the potential to develop new drugs.

I used to travel a lot to Boston and other places for work, but I have more video conferences to attend these days. Our latest news is that we signed a license agreement with Sumitomo Pharma and Sunovion Pharmaceuticals for the joint development and commercialization in the psychiatry area. We hope to bring forward new important treatments for people living with neuropsychiatric health conditions.

On a personal note, I love to play golf. It's a great solitary sport and during the Covid pandemic, I would find time to go to the range as often as possible to keep myself fit. Now I'm completely hooked!

鳴門海峡

今日よりも輝ける明日を。
社会環境の変化で新たに生じる
健康課題もサポート。



We hope you enjoyed reading about Otsuka and its pharmaceutical products, nutraceuticals, and supplements. Thank you very much, Mr. Sugino, for guiding us through different types of antidepressants, which help many patients today... Good luck breaking 90 in golf!

Interviewer : Yasuko Kuroda Editor: Sayuri Metz
Translation: Sayuri Metz & Team Otsuka



Naruto Strait

我が家のペット自慢

Our Adorable Pets!



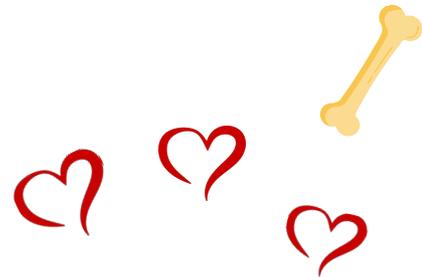
我が家のシロは3歳の男の子、フロリダ生まれのプードルです。人間も犬もみんな大好き、ラッキーなことに獣医さんも大好きで、クリニックに早く入りたいと引っ張ります。注射もグルーミングも、ひたすらじっとしています。毛がとっても柔らかくフワフワ、Sheep! とよく言われます。お散歩やスクーターで走るのが楽しみで、早く行こうとピョンピョン、ハイジャンプして喜びます。好奇心の塊で、小さな物を拾って遊ぶのが好きなのに、ひとりでお留守番の時には、ひたすら良い子で、何も触らないのがちょっと不思議。(SMさん)



我が家のベラは、いつも夢中で一生懸命に遊びます! 特に自分のしっぽを追いかけてぐるぐる回る姿はとっても可愛くて、疲れたらリビングの日向のスポットを追いかけるように昼寝します。"うけぐち"なので、いつも表情がちょっと笑っている(ように見える)♡ (Machiko P.さん)



我が家のレスキュー犬ごまちゃん。SPCAから昨年アダプトしました。プエルトリコ(ソトプロジェクト)出身。最初は怖がって外に出すのも一苦労でしたが、ドッグトレーナーの助けで、見違えるように飼い主との信頼関係が向上しました。今では家の真ん中を陣取っています。(MGさん)



「ペット自慢」ということで何か自慢できることを書こうと思ったのですが、うちのリマは芸をするわけでもなく、家事を手伝ってくれるわけでもない、メタボ気味の雑種の猫(8歳)です。特に人様に自慢できるようなネタは1つも思いつかないのですが、私は毎朝「リマたん、朝っぱらからなんて可愛いんだ。君の瞳にメロメロだよ。今日も一日がんばれるぜ! 」と言って起きるし、「いつも一緒にいてくれてありがとう。今日も楽しかったね。おやすみ、リマたん」と言いながら眠りにつきます。抱っこが嫌いで抱き上げると液化して下に滑り落ちますが、ふと部屋の隅から視線を感じて振り向くと「苦しゅうない。近こうよれ」とばかりにゆっくり瞬き(猫語で“大好き”のサイン)をしていて、なでなでやデコチューを要求していたりします。もう堪りません。猫は猫であるだけで素晴らしいのです。母が猫嫌いで子供の頃は猫が飼えませんでした。大人になって素晴らしいかったことの1つは「猫と一緒に暮らせること」です。(みなっちさん)



うちのキーラです。元虐待犬、シェルターから10ヶ月でうちに来てくれた保護犬の黒ラブです。うちに来たばかりの頃は躰ゼ口35lbsの暴れん坊も、今ではお作法も心得た大人女子(成犬、体重も2倍強)です。お出かけが大好き。黒いので夏は水泳を楽しみます。自分が泳げることを知らなかった彼女も今では暑い夏は自ら水に入っていきます(写真はボールの着水点を見定めているとこ(笑))。彼女とのアクティビティはとっても楽しいです。犬の話を始めると止まらないのでこの辺で。(黒組さん)



我が家のペット自慢

Our Adorable Pets!

猫自慢となると、とどまるところを知らないで、猫紹介まで。Genghis (黒猫、銀ちゃん、7歳、オス)。ラトガース大の建設現場にいた子猫を、レスキュー団体Scarlet Pawsを通してうちの子に迎えました。Thisbe(ちーちゃん)はPetFinderを通して我が家に来ました。この五月に1歳になります。ガールパワー全開で、優しいお兄ちゃんはいつも振り回されています。(KPさん)

我が家のペットは14歳のシツヨン(シツターとビジョンのミックス)、ビリーです。芸達者で転がったり(ビデオ <https://youtu.be/5QuuVloZj0U>)、伏せ、ウイスパー、ハウス、お手、ステイなどができます。かくれんぼをすると一生懸命探してくれます。生まれつきボールには興味がなく、ボール遊びはしません。(かくれんぼさん)



自慢になるかわからないのですが、ウチの二匹のマルチーズ(名前はココナッツとマシュマロです。)は、不思議とよく同じ姿勢を取ります。その様に寝た事はありませんし、血の繋がりもなく、仲良くもないのですが、、、理由がわかる方がいたら、教えて下さ〜い。(ココマロさん)



(左から、ソラ、すず、ゼファー)

我が家には、ボーダーコリーとミニチュアプードルの雑種 (Bordoodle) 2匹、ラブラドルリトリバーとプードルの雑種 (Labradoodle) 1匹がいます。犬と言っても、我が子のように可愛くて、ちょっとした仕草にも、心が和みます。特に仕事から帰ってきた時は、尻尾を大きく振って、愛情たっぷりです。1日の疲れが吹っ飛んでしまいます。

11歳オスのソラは、息子が近所のPetcoで一目惚れした犬です。木の枝やフリスビーが大好きで、息子が小さい時、よく遊んでいました。また気分が浮かない時、元気がない時には、それを感じ取るのか、そっとそばに横たわってくれます。目からも優しさが他の人に伝わるのか、皆に好かれています。1年前、辛い癌手術を乗り越えることになりましたが、今では、毎日少なくとも6kmと長い距離を元気よく歩いています。

2匹目、4歳メスのすずは、とてもお転婆で、きつこの子が人間だったら、おしゃべりで自己主張が激しいでしょう。写真で見ると、大人しそうに見えるのですが、負けん気はトップクラスです。小さい体で大きい犬2匹に向かって行きます。9kgも重いソラにやられても、まだ立ち向かって行きます。

最後、1歳になったオスのゼファーです。去年の5月に養子に迎えました。穏やかな犬なので、"Zephyr: "Any light refreshing wind; a gentle breeze" (Wiktionaryから引用)の意味を込めて、旦那が名前をつけました。散歩の時は、いつも嬉しそうな笑顔を振りまきながら、新鮮な芝生や木の香りを楽しんでいます。ご飯の時は、飛び跳ねながら、ダンスをするお茶目なところも、なんとも言えないですね。(いちごみるくさん)





インザナ裕子
NJ & PA州認定臨床社会福祉士

2003年、Fordham Universityで社会福祉修士号（Master of Social Work）課程を卒業。ラトガーズ大学でBowen Family System Theory Certification Program Level I & IIを終了。DV、児童保護、移民の援助に取り組む団体、病院機関での幅広い経験と共に、2011年にプリンストンで個人開業。現在は、鬱、不安症、心理トラウマ、家族間問題、LGBTQに関する問題などを中心に個人治療を行っている。

簡単にできる

✦ マインドフルのアクティビティ ✦ *Easy Mindfulness Exercises*

毎日の忙しい生活に追われて、強いストレスやイライラを感じることはありませんか？ 仕事や子供の学校で、朝から晩まで情報交換をしなければいけない、常にスマホが手離せない日々が続く現代社会では、集中力と記憶力の低下、強いストレス、不安感を持つ方々が急増しています。やらなければならないことが終わらず、自分に対しての罪悪感も抱きがちです。

実は、私たちの脳は、1万4千年以上前からほぼ変わりなく原始的で、パソコンのように沢山のブラウザを同時に処理するようなマルチタスクをする機能はありません。最近の研究では、マルチタスクを行うとミスが増え、効率が悪くなってしまふ、そして深く考える洞察力が衰えてきたという報告もあります。次のページでは、そんなオーバーワーク気味の脳や体に良い効果をもたらす「マインドフルネス」の重要さと、簡単に出来る「マインドフルのアクティビティ」を2つご紹介します。

【マインドフルネスとは】

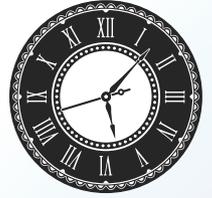
私たちの思考、感情、身体感覚、周囲の環境などを、優しく見守るようにレンズを通して、一瞬一瞬の「気づき」を維持することです。簡単に言うと、あるがまま、判断せずにそのまま受けとめるという事。効果としては、精神的な集中力、脳の活性化、記憶の向上、共感、同情心の向上、ストレス感の緩和、そして、身体的にも免疫システム、心臓血管系機能の向上など、多くの研究結果が出ています。

「マインドフルネス＝瞑想」と思われがちですが、瞑想だけがマインドフルネスではありません。現代社会人にとって瞑想の様に、心を無にしてじっと座っていることは大変困難なことですし、実際問題、忙しい日常生活時間の中で15分でも作る事はとても難しいと思います。マインドフルのアクティビティは、短時間で日常生活にそのまま取り入れることができます。

◆ ◆ ◆ 【五感を使ったマインドフルな観察】 ◆ ◆ ◆

今、置かれている環境の中で五感を通して感じ、数秒でも感じたものを名指しして観察してみるアクティビティです。

- **5個、見る事の出来るモノを見てみる**
例) 壁にかかっている絵、目の前に置かれている机、窓から見えるものなど。
- **4個、肌に触れられるモノに触れてみる**
例) 座っている椅子や持っているペン、服が肌に触れているのを感じるなど。
- **3個、聞こえるモノを聞いてみる**
例) 時計の秒針、外からの雑音、近くの冷蔵庫の音など。
- **2個、息を吸って、周りに匂いがあるかどうか確かめてみる**
例) 手につけたハンドクリームが香る、夕飯時には近くで料理をしている匂いがするなど。匂いがなければ、あるかな? と数回大きく息を吸って確かめてみる。
- **1個、口の中で味を感じるかを確かめてみる**
例) 空っぽの口の中に意識を持っていき味があるかどうかを確かめる。もしガムを噛んでいるのであれば、そのガムの味がするかも。(とても緊張していると、何も食べていなくても口の中で金属のような味がしたりもします。)



◆ ◆ ◆ 【マインドフルな食べ方】 ◆ ◆ ◆

人生で初めて食べる食べ物のように、食事の最初の1口目をじっくりと五感を通して感じてみるアクティビティです。

- **食べ物を目で見て、観察する**
例) どんな色か、どんな形か、どんな身の詰まり具合か、艶があるか、ゴツゴツしているか、ツルツルしているか、など。
- **耳で音があるかを耳を澄まして、確かめてみる**
例) 一見、音がなさそうでも、手や箸でちょっとつまんだり、耳に近づけると音が出るかもしれません。
- **肌で感じてみる、または、箸やフォークで観察してみる**
例) 硬い、柔らかい、弾力があるか、乾燥しているか、湿っているかなど。
- **鼻に近づけてみて匂いを嗅いでみる**
例) 甘い匂い、酸っぱい匂い、匂いがきつい・弱いも感じてみるなど。匂いを嗅いだ際に口の中の唾液が出てくるかなども観察する。
- **口に入れて味わってみる**
例) ひと噛みずつ口と舌で食感を感じ、食べ物がどのように口の中で動くか、飲み込んだ後にどのように食道を歩いていくかを身体で感じる。

以上のようなマインドフルのアクティビティは、不安になった時の緊急処置ではなく、日常生活から予防として、歯磨きのように習慣づけていくことが大切です。最初は上手いかわなくても、少しずつ出来るようになり、生活の中でより簡単に取り入れることができるようになります。悩み事から一旦解放され、自分が置かれている環境をもっと明確に把握することができるようになるかもしれません。少しずつで大丈夫です。一度試してみてくださいね。

ご紹介したアクティビティや心を落ち着かせる事を生活の中に取り組みうとしても、不安感、絶望感などといった不快な感情を数週間ずっと持っているなどという時には、かかりつけの医師や専門家に相談することをお勧めします。◆



「スポンサーネットワーク」担当理事となりました四辻公男と申します。米系航空会社で在米日系企業及び日系旅行会社の営業責任者をしています。趣味はジョギング、旅行、和洋菓子を食べる事です。23年間（NJ18年とCA5年）米国で生活しています。PJAスポンサー企業増加に向け努力して参る所存です。



PJA新理事ご紹介

新規メンバー登録管理担当理事を拝命しました今西系と申します。高校まで日本で教育を受けた後、学士号と修士号を米国で取得しました。その後、経済・金融情報サービス会社でデータアナリストとして14年間勤務した後、知人の事業経営補助役を約2年務め、その後今の不動産仲介業を始めて約9年になります。米国在住年数が日本在住年数を超えた今、自分のルーツである日本（文化・言語・環境・人々）に携わるとい事は私にとってとても大切であり必要な事だと感じています。同じ様な理由で入会された方、また別の理由で入会された方など、入会の理由は様々だと思いますが、会員の皆様のお役に立つことが出来たら嬉しく思います。学生の頃から続けているテニスでは、キャプテン役を務めたことがあります。キャプテンはチームをまとめる事も大切ですが、チームと新しいメンバー、既存のメンバー同士、また他チームと自分のチームなどを繋げ、輪を広げていくのも一つの仕事だと思っています。テニスでの経験も含め、今までに得た知識や経験を活かし、PJA理事の一人として「繋げる」事が出来たらと思います。よろしくお願いたします。

PJA TIMES

プリンストン日本人会会報

編集長 黒田康子

企画 ガーツマ裕子&メッツさゆり

編集/デザイン メッツさゆり

編集スタッフ フェイ薫&ゴールドスティン真紀子
newsletter@pja-nj.org

Princeton Japanese Association
Website <https://pja-nj.org/>