



S-RED 通信



こころとカラダのライフデザイン共創拠点より、初春のお慶びを申し上げます。



吉野 正則

北大 COI-NEXT こころとカラダ
のライフデザイン共創拠点
プロジェクトリーダー
社会・地域創発本部 本部長



玉腰 暁子

北大 COI-NEXT こころとカラダ
のライフデザイン共創拠点
副プロジェクトリーダー
北海道大学大学院医学研究院

今年の抱負です。①“まなびあいの場”をつくる。②コンサート 3 回、映画 24 本、小説 50 冊。③新しいプロジェクト 2 つ開始する。④富山へ行って息子に会う。⑤ショートフィルム上映館を開設する。⑥家に、パエリア鍋、スピーカーとアンプを買う。⑦キャンプに行く。⑧睡眠を 8 時間とる。⑨ ENEKO TOKYO のランチに行く。⑩プレコンセプションのコンソーシアムをつくる。⑪今を大切に生きる。⑫家の本を整理をする。⑬スティックタイプの掃除機を買う。⑭娘のライブに行く。⑮ピータールーガーのステーキを食べる。⑯共働学舎に行って宮嶋さんとチーズと未来の話をする。⑰弟の還暦祝いをする。⑱子どもに手紙を書く。⑲台湾とアメリカに行き、美味しいものを食べながら、ゆっくりいろんな話をする。⑳座禅を体験する。㉑ 5Kg やせる。㉒ “都市と人”を Re:design する仲間をつくり、活動を開始する。㉓ こどもたち、若者の選択肢が増えることをつくっていく。

2022 年に孫が 3 人生まれ、4 人の男の子のおばあちゃんになりました。大変ありがたいことと感謝し、彼らの健やかな成長を願っています。と同時に、世界各地で戦闘が続く、日本の防衛対策も転換期を迎える中、孫とその仲間、あるいはさらに後世の人たちが、どのような社会で生きていくのか、考えずにはいられません。「あなたは私たちが住む世界をよくするために、あるいは少なくとも悪くしないように、何かしてくれたの？」といつか聞かれた時に、ほんの小さなことでも、小さな声でしか言えないようなことでも、何か言えることがあるかしら、と考えます。小さな小さな一歩であっても、そのための一歩を今年は踏み出したいと思います。この COI-NEXT で行っていることが、将来に希望をもって生きられる社会づくりに少しでも貢献できることを願って、皆さんとともに活動できれば幸いです。

今年もよろしくお願いいたします。



荒田 尚子

北大 COI-NEXT こころとカラダ
のライフデザイン共創拠点
副プロジェクトリーダー
国立成育医療研究センター
母性内科 診療部長



黄瀬 信之

北大 COI-NEXT こころとカラダ
のライフデザイン共創拠点
プロジェクトリーダー補佐
岩見沢市 情報政策部長

あけましておめでとうございます。

今年は、厄あとの年でもあり、先日の占いでは謙虚に生きよう言われました。そうはいっても、北大 COI-NEXT では、こころとカラダを正しく理解し、ライフデザインでき、成長、妊娠、子育ての安心、安全を実践できるプレコンセプションケアをどんどん進めていきたいと思っています。プレコンセプションケア指針の策定のためのワークショップを開催し、教育コンテンツおよび教育プログラムの作成を開始し、その先にプレコンセプションケアを広げていくためのインストラクター、アドバイザー制度を作っていく。何よりも、ワクワクしながら同じ気持ちを共有できる仲間づくりを大切に、そして、Z 世代をも理解できるオトナになりたいです。昨年、羽田空港からドアツードアで 35 分の場所に引っ越し、北海道もより近くになりました。もっともっと今年は札幌、岩見沢に伺いたいと思います。

本年もよろしくお願いいたします。

(間違いなく年齢のせいなのでしょうが) 1 年が経つのが加速度的に早まっています。一方、そろそろ落着いて仕事しなければと思いつつも、色々な方との出会いで「妄想」も拡散する日々。

ヒトや知識との出会いは、良い意味での「幸せな妄想」の発現につながると確信しており、30 年以上情報政策を担当している立場としては、時代に即したデジタルを用いた形、例えば仮想空間を用いた環境づくりは非常に有効と捉えつつも、より多くの市民がヒト（他者）と対面しながら膝詰めで互いを理解し合うこと、さらには未知のテクノロジー等に出会い、学び、使ってみることも大切だと思っています。

その出会いの場、言い換えると「接点」となる「未来人材育成拠点」の形づくりに向け、引き続き市民や様々な関係者と共にチャレンジしていきます。

中村 公則

北大 COI-NEXT ころとカラダ
のライフデザイン共創拠点
研究開発課題リーダー
北海道大学 大学院
先端生命科学研究院 准教授

馬詰 武

北大 COI-NEXT ころとカラダ
のライフデザイン共創拠点
研究開発リーダー
北海道大学病院 産科 講師

新年を迎えて私の恒例になっているのが「年をとるにつれて1年経つのが早いな〜」という感情と向き合うことです。この感覚を皆が同様に感じているのか？と思いWeb検索してみると「ジャンーの法則：生涯のある時期における時間の心理的長さは年齢に反比例する。50歳にとって1年の長さは人生の1/50ほどであるが、5歳にとっては1/5に相当する。50歳の10年間は5歳の1年間に当たり、50歳の10日が5歳の1日に当たる」とありました。加齢とともに時間が早く感じる心理的な現象は刺激の有無が大きく関係し、子供の頃は外界からのあらゆる刺激が新鮮であるために充実した時間感覚が得られるらしい。そこで私の新年の抱負は「時間感覚を制御する方法を確立し結果を残す」です。そのためには現状に満足せずに積極的に新しい交流や考えを取り入れ、刺激を注入することで主観的な時間制御能力を獲得し、研究開発を加速していきたいと思います。

「もうコロナを話題にするのも嫌だ」と思いつつも、職場が病院なので毎日コロナに追われ、「4月になったらどうなるんだろう」と楽しみにする年始です。一方で私の専門の産科では、いままで見てこなかった病気がたびたびみられるようになりました。毎日、昔の研修医時代に学んだ他科の知識を呼び起こしながら頭フル回転、論文の海に飛び込んでAI翻訳フル回転で原因検索にあたっています。世の中に不安な雰囲気が蔓延している今だからこそ、“ころと”に働きかけるCOI-NEXTの取り組みは、健康を守るうえでも大切になってくる予感がします。「病は気から」の通り、“ころと”を健全にすることが何より大事、そしてそこに我々の研究や活動がそっと後押しできるように今年も研究とアイデアの生み出しに励んでいきます。今年の年末も、やり切ったと思えるような1年にしていきたいですね！

竹本 享史

北大 COI-NEXT ころとカラダ
のライフデザイン共創拠点
研究開発課題リーダー
日立製作所 日立北大ラボ
ラボ長代行主任研究員

宮寺 伸明

北大 COI-NEXT ころとカラダ
のライフデザイン共創拠点
チーフデジタルオフィサー
北大 産学連携研究員
株式会社ORSO 執行役員

皆様、お正月休みはゆっくり過ごせましたでしょうか？私は神奈川の実家で子どもとトランポリン施設に遊びに行き、普段味わえない浮遊感でリフレッシュできましたが、翌日、ひどい筋肉痛に苦しみ、日頃の運動不足を痛感しました。北海道に来てから止まることのない体重増加に歯止めをかけるため、今年は無理なく持続的に楽しめるスポーツを見つけ、北海道の美味しい食事とお酒を心置きなく楽しみたいと思っています。去年は、地産地消エネルギーの利活用やライフデザインを対象とした数理モデルの検討など、皆様と共に、様々な取り組みにチャレンジさせて頂き、あっという間の一年でした。チャレンジを通じて、相談できる新しいパートナーも増え、多くのことを学ばせて頂きました。難解なテーマであっても、地域で実践していく姿勢を大事に、着実に進めていきたいと思っています。皆様、どうぞ本年もよろしくお願いいたします！

みなさま本年もどうぞよろしくお願いいたします。
コロナ禍でのCOI-NEXT始動から1年が経過して、まだまだノーマスクな世界には戻りませんが、2拠点生活で東京と札幌を行き来している私としては、北海道の美味しいものでみなさんとお食事できる機会が少ないのが少々残念です。今年は三船にももっと足を運びたいと思います。一方で「会えない制約」がデジタルオンラインによるコラボレーションを一気に加速させました。「SlackやZOOMが使えること」がスタンダードになったことは、コロナ前と比べて本プロジェクトの進め方も大きく変化したところだと思います。みなさんの日常的な気づきや想いが気軽に共有できて、プロジェクトメンバー間の透明性があがっていくことが、アジャイル開発的にも有用とされていますので、このプロジェクトらしいオンラインの活用方法がつけられて、他の産学官プロジェクトにも輸出できるというと思います。

今後のイベント（予定）

02/07 第5回参画機関会議東京開催（対面・オンライン）

03/18 emmy fes0.9 in 小樽

S-RED 通信では、北海道大学 COI-NEXT の活動情報をお届けしています。

バックナンバーは QR コードまたは[こちら](#)から

