

視野を広げるために 日本以外を 知ることが大事



Lu Xi

Role Model 09

盧 溪

大学院生命科学部助教

大学教員
→ 大学院（博士課程）
→ 大学院（修士課程）
→ 工学部（中国）

Profile ルーシー 中国出身。2006年に東北大学（中国）を卒業後、熊本大学医学教育部に研究生として入学。2008年修士課程に入学、2010年博士課程に進学し、携帯電話の過剰使用をテーマに研究をする。2014年博士号を取った後、一年ポスドクを経験し、その後特任助教として3年間熊本大学HIGOプログラムで勤務。2018年に公衆衛生学分野に着任、現在に至る。



中国で出会った一冊の本が 研究者の道を開いてくれた

中国の大学で工学を学んでいた当時、中国では携帯電話やインターネットの普及が始まったばかりで、周囲の同級生の中には徹夜でオンラインゲームをする人が続出。その結果、成績がどんどん落ち、最終的に退学した学生も何人かいました。「なぜ依存するほどゲームにハマってしまうのか」と疑問を持ちながら過ごした時期がありました。そんなある日、図書館で心理学の教科書を読んでいた「これだ！心理学を勉強すれば、疑問が解けるかも！」と思う一冊に出会いました。表紙を見ると、当時の指導教員の著書だったのです。「この先生のもとで勉強したい」と、思い切って連絡してみました。運が良く研究室に受け入れていただき、日本に渡って研究者の道に入りました。その後、博士1年の時に研究室を移動し、疫学や統計学などを勉強することになり、さらに視野が広がりました。研究者になることを後押ししてくれたのは、今の研究室の加藤貴彦教授。今なお尊敬するロールモデルです。

「日本に恩返し」をと ボランティア活動に参加

正直に言うと大学生時代は「真面目」とは言えない学生でした。今でもぎりぎりにならないとやらないタイプです（笑）。ただ負けず嫌いな性格なので、一回失敗したら、次回は同じミスをしないように気を付けています。

日本に来る前は、日本で博士号を取って帰国しようと決めていたので、迷わずに博士まで進学しました。ただ、日本の物価が高くて、経済面で親を悩ませてしまいました。幸い修士2年目の時に日本文部科学省の国費留学生として採択されて、無事に博士課程を卒業することができました。日本政府や日本の方の支援にとっても感謝しております。少しでも日本の方に恩返しをしようと、ボランティアとして月3回、日中友好協会で7年ほど中国語を教えました。この活動を通じて、日本語、日本の文化も勉強でき、とても有意義な時間を過ごすことができました。

研究テーマは『携帯電話・インターネットの過剰使用と健康状態及びメンタルヘルスとの関連』です。今まで大学生、一般社員、そして妊婦を対象にして、携帯

電話・インターネットの使用状況を評価し、健康状態およびメンタルヘルスへの影響を検討しました。今までの研究で、妊娠中の携帯電話の使用時間が長い群は、使用時間が短い群と比較し出生時体重が低いことが判明しました。携帯電話・インターネットの過剰使用によって、日常生活や社会生活に不都合が生じる事例が多数報告され、大きな社会問題となっています。これらの依存症は、現代社会特有の心理現象として世界範囲で注目されています。この問題のメカニズムを解明するため、現在研究に邁進しています。

日本は素晴らしい国 でも世界を広げると視野も広まる

日常的には「オンとオフをはっきり分ける」ことを意識しています。平日は集中して仕事を行い、休みの日は仕事のことを考えず楽しく過ごしたいと思っているので、そのために仕事の優先順位を決め一個ずつクリアしています。このようなメリハリで、ワークライフバランスを取るのが大事だと思っています。

実は学生と触れて少し懸念していることがあります。日本人の学生から「日本は最高、日本から出たくない」と

いう声が増えているからです。外国人の私から見ても、もちろん日本は素敵な国だと思うのですが、もう一歩踏み込んで、ほかの世界に行ってみるのもいいのではないかと思います。旅行でもいいし、短期留学でもいいので、いろんな世界を見ることで、視野も心も広がります。今持っているものの大切さ、ありがたさをより感じ、幸福度も上がるはず。若いうちにぜひいろいろな経験してみてください。

リフレッシュ 方法は？



オンとオフをはっきり分けて、休みの日には好きなことをして、楽しく過ごすようにしています。美味しい料理を作って写真を撮る！これで気分転換しています！

仕事と家庭を両立しながら、研究の道を進んでいきたい！！