

- トップコラム／日本診療放射線技師会 会長  
国際医療福祉大学大学院 特任教授 上田 克彦
- 新年のご挨拶
- 心地よい人間関係に必要な「境界線」／[シリーズ1]境界線とは何か
- お願い／登録変更依頼書のご返送について
- お年玉アンケート／アンケートに答えて、希望賞品をGETしよう!!

ト  
ッ  
プ  
コ  
ラ  
ム  
289



上田 克彦

## キャンパスに吹いた太平洋の風- IAEA太平洋地域研修を担当して

私が会長を務める日本診療放射線技師会が加盟する、ISRRT(国際放射線技師会)はIAEA(国際原子力機関)と連携した活動も行っています。今回は、ISRRT会長からの依頼を受け、IAEAの企画で太平洋諸国から放射線技師の皆さんを日本に招待し、画像診断の品質管理に関する研修を開催しました。IAEAとのオンライン会議を重ね、文部科学省や外務省の指導もいただきながら、2025年8月上旬に開催にこぎつけました。

研修の舞台は、私が今年の3月まで学科長だった国際医療福祉大学の成田キャンパス。太平洋の島々など8カ国から、17名のやる気あふれる皆さんが、長いフライトを乗り越えて集まってくれました。乗り換え便が変更になったりしながら2日間以上かかって来日された方もいました。これまで私が使い慣れた教室や実験室が国際協力のステージになったことは、私自身も嬉しく、大学にとっても有益な実績の一つになったのではないのでしょうか。

さて、国が違えば文化も様々。イスラム教徒の参加者も多かったので、食事やお祈りへの配慮は必須でした。そこはさすが、国際対応の経験豊富な国際医療福祉大学。キャンパス内の礼拝室を使ってもらったり、ハラル食を用意したりと、安心して研修に集中できる環境をバッチリ整えてくれました。大学のレストランが作ってくれたハラルやビーガン対応のランチは、私も5日間ごちそうになりましたが、豆がメインのたんぱく質の材料に、しいたけ出汁を使うなど工夫が満載で、毎日違うメニューを楽しませてもらいました。調理器具も一般食とは分けているという徹底ぶりでした。歓迎レセプションではノンアルコールのスパークリングワインで乾杯し、大学の国際交流担当の職員の方やボ

ランティアの学生さんたちとも、和やかに交流を深めることができました。

研修中のディスカッションで特に印象的だったのは、彼らが働く医療環境と日本のそれとの大きな違いです。例えば、ある国ではX線撮影の距離が全部1メートルだと聞いて驚きました。おそらく撮影室の広さや装置のパワーの問題なのでしょう。造影剤を自動で注入する装置がないので、ダイナミックCTのような詳しい検査はできないという現実もありました。品質管理に使うファントムや線量計も十分ではない。そんな環境でも、患者さんのために一生懸命な彼らの姿には、同じ技術者として頭が下がる思いでした。

人材育成の面でも、日本との違いは大きいようです。参加者の多くは、放射線技術を専門に学べる大学が自国になく、大学で工学や物理学を学んだ後に現場で技術を覚えたと話してくれました。専門教育を受けて国家資格を取る、という日本の当たり前が、いかに恵まれているかを痛感しましたね。彼らは基礎科学に強い分、僕たちが臨床の視点や体系的な技術を伝えることで、お互いに成長できる部分がたくさんあると感じました。

研修の合間、皆さんのお楽しみはショッピングだったようです。「日本の製品はクオリティが高いのに、すごく安い!」と、みんな大興奮。その言葉は嬉しくもあり、ちょっと複雑な気持ちにもなりました。円安やデフレが進んで、日本は海外から見ると「安い国」になっているんだと。国際交流は、自国の経済を客観的に見る良い機会にもなるんですね。

この研修が成功裏に終わったのも、協力してくださった方々のおかげです。忙しい中、講師を務めてくださった国際医療福祉大学の教員の皆さん、成田病院の技師の皆さん、そして臨床経験豊かな技師会推薦の講師の皆さん、英語での授業など実は本当に大変だったと思います。皆さんの熱意が、太平洋の若き仲間たちの心に、日本の技術と温かい心をしっかりと届けてくれたと信じています。ありがとうございました。

これからも、こういった国際貢献活動を通じて、世界の人の健康と福祉に貢献していきたいですね。

.....

### う え だ か つ ひ こ

日本診療放射線技師会 会長 国際医療福祉大学大学院 特任教授

プロフィール●1982年九州大学医療技術短期大学部診療放射線技術学科卒業。同年、山口大学医学部附属病院放射線部に就職。1998年学位授与機構にて保健衛生学士。2000年放送大学教養学部卒業。2017年京都大学医学部附属病院診療放射線技師長。2020年国際医療福祉大学成田保健医療学部放射線・情報科学科教授。同年、日本診療放射線技師会会長。2021年チーム医療推進協議会代表。同年、中央社会保険医療協議会専門委員。2025年国際医療福祉大学大学院特任教授。



# 新年おめでとうございます

2026年の新春を迎え、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。



代表取締役社長  
浅川 哲也

昨年を振り返りますと、やはりEXPO 2025 大阪・関西万博が印象的でした。皆様それぞれに、さまざまな感動を味わわれたことと存じます。私は大屋根リングの壮大さに心を打たれつつ、円形加速器施設の素晴らしさに思いを馳せておりました。またiPS細胞など医療の進歩にも深い感銘を受けました。さて、本年はどのような一年になるでしょうか。2月に開催されるミラノ、コルティナ2026冬季オリンピックでは、きっと多くの感動をいただけるものと信じております。精一杯応援したいと思います。

なお、今回をもちまして、私からの新年のご挨拶は最後となります。これまで多大なるご支援を賜りました全てのお客様に心より御礼申し上げます。誠にありがとうございました。

皆様のご健勝とご発展をお祈り申し上げるとともに、今後とも弊社の線量測定サービスをご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

2026年元旦

デザイン：朝倉 弘平氏

イメージ：「見えない不安を、見える安心に。」という弊社のキャッチコピーを表現するデザイン。筑波山と、山の周りを流れる水と風、鳥や魚、霞ヶ浦の風物詩である帆引き船と、空の光や水面がプリズムのように偏光し様々な色を見せる様は、つくば市周辺の自然と、目には見えなくとも感じるものを表し、空に浮かぶ地球はグローバルな活躍を意味している。



## 心地よい人間関係に必要な「境界線」

## 〔シリーズ1〕境界線とは何か

心理カウンセラー・セラピスト JMET認定EFTトレーナー 下田屋 寛子



私たち人間は、他者との人間関係を軸にして生きる社会的な存在です。誰かとの関わりは、避けようのない営みであり、人生の大きな部分を占めています。そのため、その人間関係にストレスやしんどさを抱えると、生きづらさを感じることになってしまいます。一方で、人間関係がスムーズであれば、大方の悩みは解決すると言われるます。そのために重要なものの一つが「境界線」と言われるものです。

3回シリーズの1回目は、「境界線とは何なのか?」について、2回目は、「境界線を越えたり、越えられることを許してしまう理由は何か?」について、3回目は、その理由を踏まえて、「健全な境界線を引くにはどうすればよいのか?」について書いていきます。

## 人間関係での境界線とは?

まず、人間関係での境界線とは何なのか?を見ていきましょう。

境界線とは、自分と相手の間にある心理的な線引きのことです。この線引きによって「どこまでが自分の責任で、どこからが相手の責任か」、「どこまで関わり、どこで距離を取るか」の区別をすることができ、お互いがそれぞれの心理的な領域を守ることができます。

これを所有地になぞらえてみます。まず、境界線によって、「どこまでが自分のもので、どこからが相手のものなのか」が分けられます。そして、自身の土地(領域)で起きることについては、各自が責任を持ちます。自分の土地で花や野菜を育て、それらを採ったり、草が伸びれば、草むしりをしたりするように、です。このように各自がそれぞれの土地(領域)で起きることに責任を持つことができている限り、関係性は安定したものにになります。ところが、庭で大切に育てていた花や野菜を、相手が勝手に入ってとったりしたらどうでしょう?あるいは、自分の土地の草を取らず、伸び放題にしたため、草が相手の土地に広がっていったらどうでしょう?おそらく、どの場合も心情は穏やかではないと思います。

土地の場合は目に見えるため、ある程度わかりやすいかもしれませんが、心の境界線は目に見えないため、気づかぬうちに、越えたり、越えられたりしてしまうことがあるのです。

## 境界線を越える例、越えを許す例

境界線は、自分が越える場合と、越えられるのを許す場合があります。以下にその例を挙げます。

## ●境界線を越える例

- ①相手の気持ちや考えを、想像したり、決めつけたりする  
例:「私が独身のままで親は悲しむに違いない」
- ②相手の意向を伺ったり、断る自由を与えたりしない  
例:「〇〇しておいたから」
- ③相手の問題を自分が解決しようとしたり、責任を持つとする  
例:「私がやった方が早いから、私がやってあげる」
- ④相手の痛みや過度に共感をして、自分のものとして抱え込みすぎる  
例:「病気の家族がいるから、自分は遊んでちゃいけない」

## ●境界線越えを許す例

- ①自分是我慢する、自分の都合やニーズを抑圧する  
例:「今とても忙しいが、いつもお世話になっているから相手の意向に応えなければ」
- ②波風が立たないように、自分が黙っていたり、受け流す  
例:「違う意見があるが、この場の空気を壊したくないから黙っておこう」
- ③相手を優先することが、自分の価値を保ったり、上げられると思う  
例:「役に立てているなら嬉しいから、あなたの思うとおりに進めて」
- ④自分で決めない、責任を持とうとしない  
例:「決められてしまうのは嫌だが、自分が考えたり、動いたりしないでいいから楽だ」
- ⑤自分の幸せを相手に依存する  
例:「私が幸せになるためには、あなたが必要」

## 境界線と三つの領域

作家で、ライフコーチのバイロン・ケイティは、私たちに、三つの領域があると述べています。

- ・私の領域:私しかできないこと。自身の思いや感情をケアできるのは私。
- ・彼、彼女(相手)の領域:彼、彼女(相手)しかできないこと。自身の思いや感情をケアできるのは彼、彼女(相手)。
- ・神の領域:個人の力の及ぶ範囲を超えているもの(天候など自然現象、社会現象、経済情勢など)

それぞれが、各自の領域に留まって、「自分ができること」に責任を持っていると関係性は安定し、反対にその責任を放棄すると、領域越えが起き、苦しみが生じます。例えば、親が、子供が結婚しないことをいくら心配しても、いつ誰と結婚するかは、子供が決めることなので、親は自分の思い通りにならないことで苦しむことになりますし、もしこの子供の中にも結婚に対する焦りなどがあった場合は、親の言葉や態度はプレッシャーとなり、子供も苦しむことになります。また、今雨が降っている状況に対して「晴れてくれないと困る!」と神の領域で起きていることに対して聞おうとすると、決して勝つことはできないので、天候の犠牲者と感じ、苦しくなるのです。本来、子供が結婚しないことでの不安感、結婚していないことでの焦り、晴れていないことによって生まれる感情や思いなどは、「私の領域」で起きていることなので、それらに責任を持つ(ケアする)のは私です。「この私の思いや感情は私がケアをする」と自分の領域に留まられると、「子供が結婚をしていないこと」「親があれこれ言うこと」「雨が降っていること」は、心地は良くないかもしれませんが、決して「苦しみ」とはならず、関係性もこじれていかないのです。

## まとめ

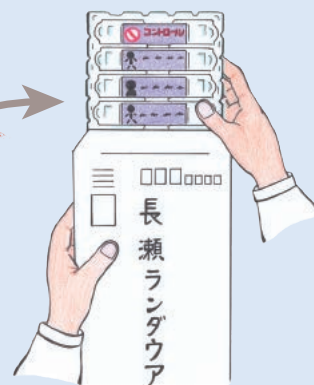
「自分の領域を守る」責任を放棄すると境界線越えが起き、苦しみが生じることが理解できたかと思います。今回は、この責任を放棄してしまう理由を心の仕組みから解説していきます。

## お 願 い

## 登録変更依頼書のご返送について

(お問い合わせ: お客様サポートセンター)  
Tel.029-839-3322 Fax.029-836-8440

「登録変更依頼書」は、バッジのご着用者に変更が生じた時に、ご連絡をいただく用紙です。登録内容に変更がない場合、「登録変更依頼書」を弊社にご返送いただく必要はありません。測定依頼の際は、バッジのみご返却ください。また輸送中のバッジの保護のため、必ず専用のトレイにバッジを入れてご返送くださいますよう併せてお願いいたします。

変更がない場合  
返送不要!

## アンケートに答えて希望商品をGETしよう!!

日頃より「NLだより」をご愛読いただきまして、ありがとうございます。今年も「お年玉アンケート」を行ないます。ご希望の賞品をお選びの上、ご応募ください。たくさんのご回答お待ちしております。皆さまからいただいたご回答は、今後のNLだよりの企画等の参考とさせていただきます。

## A賞 1名様

iPad mini (A17 Pro) 8.3型  
Wi-Fiモデル ストレージ: 256GB  
MXNA3J/A スペースグレイ Apple



## B賞 2名様

自動調理器 NF-AC1000-K  
オートクッカー ビストロ ブラック  
Panasonic



## C賞 2名様

ARグラス  
XREAL One X1111 XREAL



【応募方法】 下記、URLまたはQRコードよりアンケートにお答えください。  
URL: <https://customform.jp/form/input/227605?key=5e342c06>  
(お一人様、1回のみ有効です。2回以上のご応募は無効となります。)

【締め切り】 2026年1月20日(火)

【当選発表】 当選者の方には別途、ご連絡をさせていただきます。



\*お客様の個人情報は、賞品発送の委託業者に提供する場合を除き、承諾なく第三者に提供することはありません。

## 編集後記



新年明けましておめでとうございます。「TOPコラム」の上田先生原稿を見させていただきまして、日本社会の国際化が進むのと同様に、放射線の業界も国際化が大きく進んでいることを改めて実感しました。

弊社の個人被ばく線量測定もその一つです。日本の線量測定は他国の測定シス

テムや管理方法等の良いところを吸収し、より大きく進化をしようとしています。また、国際的な実務の統一を図ることにより、互いに分かりやすく、それぞれの強い点を理解し、協力的かつ合理的な運用を行えるようになりました。今後の更なる発展を期待しています。

NLだよりでは、今年も数多くの有用な情報を提供いたしますので、何卒よろしくお願ひ申し上げます。(編集長 八木)

長瀬ランダウア(株)ホームページ・Eメール

<https://www.nagase-landauer.co.jp>  
E-mail: [mail@nagase-landauer.co.jp](mailto:mail@nagase-landauer.co.jp)

■弊社へのお問い合わせ、ご連絡は

本社 Tel.029-839-3322 Fax.029-836-8440  
大阪 Tel.06-6535-2675 Fax.06-6541-0931

**NLだより** No.577  
2026年(1月号)

毎月1日発行 発行部数: 28,000部

発行 長瀬ランダウア株式会社  
〒300-2686  
茨城県つくば市諏訪C22街区1  
発行人 浅川 哲也