

目次

▼2016年・5月号▼	4
①日本人の健康と伝統行事 / 大東俊一.....	4
②心身関連の理解を健康の知恵に / 鈴木はる江.....	5
▼2016年・8月号▼	6
① 生きているつもりが、生かされていた「わたし」 / 久住武 副学長.....	6
② 大東前学部長を偲ぶ / 島田涼子.....	6
③ 生命とは何か / 遠藤隆行.....	7
▼2016年・11月号▼	9
① ハロウィーンを楽しむためのスパイス / 庄子和夫.....	9
② 「生老病死（しょうろうびょうし）」とともに / 中野博子.....	10
③ 心を読むということ / 萩原豪人.....	11
▼2017年・2月号▼	12
① 幸せってなんだっけ？ / 小岩信義.....	12
② 大切なことを見失わないために / 矢島孔明.....	13
▼2017年・6月号▼	14
①人間総合科学から心身健康科学へ / 久住武学長.....	14
②ご挨拶 / 木内敬太.....	14
③ご挨拶 / 鈴木淳子.....	15
④ご挨拶 / 弓削田綾乃.....	16
▼2017年・8月号▼	17
① ネコ、イヌに会う / 吉田浩子.....	17
② お気に入りの本を片手に / 朴峠周子.....	17
▼2017年・11月号	19
① 11月の心身健康について / 中山和久.....	19
② 小説からのプレゼント / 村上香奈.....	19
③ 大空を飛ぶツル / 藤原宏子.....	20
④ 学びの秋 / 鍵谷方子.....	21
▼2018年・2月号	22
① 構造ホモロジーについてー生物はナノの世界でも形が重要ー / 生貝 初.....	22
② 青りんご / 佐藤 弘子.....	22
③T-800・・・瞳の中の赤い光 / 小堀純子.....	23
▼2018年・5月号	25

① 人間総合科学大学でのバラエティに富んだ学び / 鈴木はる江	25
②通信制は孤独？いや、生きる力 = 教養を身につける最高の学修システム / 小岩信義.....	26
▼2018年・8月号.....	28
① 臨床心理学専攻の完成年度を迎えて / 島田涼子	28
② お盆とハロウィンについて / 庄子和夫.....	28
③カマキリのトラウマ?! / 萩原豪人.....	29
▼2018年・11月号.....	30
①他国の影響を多大に受けた心身健康科学者の一例 / 遠藤隆行	30
②ささやかな現象を感じること / 矢島孔明.....	31
③ふたつの時間を生きること / 中野博子.....	32
▼2019年・2月号.....	33
①障害者雇用の制度 / 木内敬太.....	33
②楽しく動いて集中力アップ! / 弓削田綾乃	34
▼2019年・5月号.....	35
①2019年度入学式 学園長祝辞 / 久住真理.....	35
▼2019年・6月号.....	37
①人間の統合的理解から人間の未来展望へ / 鈴木はる江	37
②「人生に、無駄なことなど一つも無い」って、ホント!? / 片山 昇.....	38
③ご挨拶 / 吉田昌宏	39
▼2019年・8月号.....	40
①ストレスパラドックス / 小岩信義.....	40
②犬のグリーフケア / 吉田浩子	41
③夏の水分補給には? / 朴峠周子	42
▼2019年・11月号.....	43
①自分らしく / 村上香奈.....	43
②昔話「桃太郎」雑感 / 藤原宏子	44
▼2020年・2月号.....	45
①春の心身健康文化 / 中山和久.....	45
②続・青りんご / 佐藤弘子	45
③暑〜い夏——の先 / 小堀純子	46
▼2020年・5月号.....	48
①通信制大学で学ぶ特徴を活用しよう / 鈴木はる江	48
②よろしく願いいたします! / 三橋真人.....	49
③10年後、20年後はどんな自分ですか? / 鮫島有理.....	50

①日本人の健康と伝統行事 / 大東俊一

皆様、学修は順調に進んでおりますでしょうか。「華蓮だより」として日本人の健康観という視点から、話題を提供したいと思います。

健康の維持・増進というテーマは万民共通の願いであり、人類の歴史上、これまでさまざまな工夫が行われてきました。医療が発達していなかった近代以前の日本において、人々はどうのように健康の維持・増進を図っていたのでしょうか。現代からすると非科学的な方法も散見されますが、意外に理にかなっていると思われる点もあります。今回は伝統行事という観点から見てみましょう。

間もなく今年（平成28年）の折り返し地点に差し掛かりますが、ここがひとつの節目になります。旧暦6月の水無月（みなづき）晦日（みそか）に行われていた「夏越の祓（なごしのはらえ）」は半年分の穢れ（ケガレ）を祓い、その後の半年の健康と厄除けを祈願する伝統行事です。新暦になった現在でも、6月30日ごろに各地の神社で行われていますが、その起源は日本神話にある伊弉諾尊（いざなぎのみこと）の禊祓（みそぎはらえ）に遡るといわれています。

各地の神社の境内には大きな茅の輪（ちのわ）が設置され、人々は「水無月の 夏越の祓する人は 千歳（ちとせ）の命 延（の）ぶというなり」と唱えながら、数字の8の字を描くように、3度くぐり抜けます。また、人をかたどった紙の人形代（ひとかたしろ）で体の悪い部分を撫でて穢れをうつし、川や海に流すことも行われています。現代の日本人には、「穢れ」や「祓」などというと、非科学的で捉えどころのないものと映るかもしれませんが、近代以前の日本人にとってはとてもリアルなものでした。

夏越の祓が行われるこの時期は梅雨の時期であり、過酷な夏の入り口にもあたっており、残りの半年を健康に過ごすために心と体を引き締めるには絶好の時だったのでしょうか。これに加え、夏の暑いことで知られる京都では、この時期に「水無月」という和菓子を食べる習慣があります。白色または透明な生地の上に小豆のをせ、三角形に成形したのですが、小豆は邪気を祓うとされていることに加え、甘い和菓子はエネルギーの補給にもなります。

このように、暑い夏に向かうこの時期に行われる夏越の祓には、確かに非科学的なところがありますが、理にかなっている点もあります。前近代の日本人の生活の知恵にすぎないと断じる前に、私たちが昔と同じ季節の成り行きの中で生活していることを思い出してみることが必要でしょう。日本人の伝統行事の中には、現代の日本人にとって、健康の維持・増進やよりよく生きていくための知恵が隠れている可能性があります。自分なりにヒントを見つけてみてください。

だいとう しゅんいち （人間科学部 前学部長）

②心身相関の理解を健康の知恵に / 鈴木はる江

2016年度を迎えて早くも2か月近くが経ちました。新入生の皆様はインターネットによる学修システムに慣れるのに頑張っておられることと思います。また在学生の皆様は、昨年の学習の進展を振り返って、新たな科目に取り組んでおられることでしょう。

新入生・在学生の皆さんは、学修の目的・動機はそれぞれ異なるでしょうが、人間のこころ・からだ・文化を統合的に学ぶという本学の理念にひかれてご入学されたことと思います。本学の必修科目である「心身健康科学概論」で取り上げている重要テーマの一つが「心身相関」です。これは、人間の「こころ」と「からだ」が相互に影響を及ぼしあうことを意味しています。この科目は人間科学部人間科学科の皆様だけでなく、本学の通学制の人間科学部健康栄養学科、保健医療学部看護学科、リハビリテーション学科の学生さんも皆さん必修で学習する科目となっています。

私は通学制でもこの講義を担当しており、この講義の第1回目に「こころ」と「からだ」が影響を及ぼしあっている体験を学生の皆さんに記載して頂いています。様々な体験があるのですが、例えば「面接試験の緊張で心臓がドキドキした」「友人との人間関係がうまくいけなくなり、お腹が痛くなった」という「こころの状態」から「からだ」に影響が及んだ例もあれば、逆に「体調不良だと気持ちもふさがちになる」という「からだ」から「こころ」に影響が及んだ例もあります。これらは「こころ」と「からだ」が望ましくない状態で連鎖しています。他方で「高校最後の部活の試合で力を出し切ろうと思い、試合に勝つことができた」「自転車で川辺を飛ばすと、気持ちがスッキリする」という例もあります。こちらは「こころ」と「からだ」が望ましい状態で連鎖している例になります。皆さんも同様の体験をしたことが多々あることと思います。

このように「心身相関」は望ましい方向にも、望ましくない方向にも起こり得ます。こころが生まれる脳は身体を調節し、各種身体機能は脳の働きを支えるという基本の仕組みがあります。この仕組みを理解することにより、「心身相関」の負の連鎖を断ち、望ましい方向へと変換することが可能となります。こうした「心身相関」の仕組みの理解や心身の負担や健康障害への対策について、本学の多様な科目から理解を深めることができます。私達教職員一同、皆様の学習をサポートしていきますので、どうぞ本学での学びを通して、「よりよく生きるための知恵」や「ヒント」を得ていってください。

① 生きているつもりが、生かされていた「わたし」／ 久住武 副学長

みなさんもお存知のようにヒトのからだはおよそ 60 兆個の細胞から成るとも言われています。

それでは、私たちの身体で活動しているいちばん数の多い細胞はなんですか？

さらに、いちばん大きな細胞は何？ いちばん小さな細胞は何ですか？

人体を構成するおよそ 60 兆個の細胞は、それぞれが独自にその機能を発現しているとともに、それぞれの細胞が連携をとりながら人体の機能を保っています。この細胞同士の自律性とコミュニケーションがうまくいっていることによって、私たちは生きることができています。

さて「生きるために必要な細胞は…？」と聞かれたら皆さんはどう答えますか？

私たちの身体を構成するのは 60 兆個の細胞ですが、実は人と共生しながら生きる、他者の細胞によっても生かされているということに気づいたことはあるでしょうか？ 他者の細胞とは何か……それは最近ですが、最も身近なものは腸内細菌です。腸内細菌の状態によって、身体だけでなく脳内活動、こころの作用にも影響があるということが理解されています。腸内細菌は、腸内フローラとも呼ばれ、一般の人たちにもなじみの深い細菌名だと思います。その数はおよそ 100 兆個以上といわれています。さらには皮膚や口腔などに常在する細菌などを含めると人体を構成する細胞の 100 倍程度になります。

ところで、これら他者の細菌数をゼロにして、身体を無菌状態にした場合私たちはどうなるのでしょうか？

腸内細菌をゼロにした動物実験結果をみると、腸がふくらみ、機能が停止するといわれています。また皮膚の常在菌をゼロにすることは不可能です。私たちの中にある 60 兆個の細胞は、私たちを生かしてくれる細胞のわずか 1%程度にすぎません。

そう考えると、私たちは他者の細胞によって生かされているとも考えられます。人体を構成する細胞のネットワークやシステムは、私たちの生活の場である「社会」そのものにもあてはめて考えることが可能です。

例えば、私たち人間は、個人として自立して生きることは当然ですが、同時に社会の中でコミュニティを作り、集団のネットワークを円滑に機能させるという役割を持っています。この役割が果たされなければ、社会そのものの崩壊につながると思います。

このネットワークをうまく構築していくための本質は、私たちが学ぼうとする本学の建学の精神—こころ・からだ・文化から人間を総合的に理解する—の中にあると思います。

みなさんの在学中の学びの中で「個と社会のネットワーク」と、今お話しした「細胞間のネットワーク」を考え合わせながらこれから学び続けていただければと思います。

② 大東前学部長を偲ぶ／ 島田涼子

大東学部長・教授（当時）が 6 月 30 日にご逝去されました。60 歳でした。早すぎます。若すぎます。悲しく、寂しく、辛い気持ちでいっぱいです。

大東先生は前の週まで病身をおして大学で仕事をしておられました。会議など学内で顔を合わせると、熱心に仕事の話をしながらか以前と変わらぬ笑顔を見せてくださいました。人間総合科学大学を本当に大切に思っていたのでしょう。

大東先生と、彼の後をうけて学部長の重職に就かれた鈴木はる江教授、中野博子教授、そして私は、人間総合科学大学開学時からの仲間で、この十数年間、久住眞理理事長・学長の下、本学の発展とより豊かな教育の実現を目指して励まし合い、支え合って仕事をしてきました。4人は、時には意見の食い違うこともあり真正面からぶつかっても、目的は同じと互いを信頼することができ、率直な関係を維持してきました。大東先生は、私達だけでなく多くの教職員の相談を受けとめ、どうすれば良いかの指示をくれ、あるいは「大丈夫ですよ、任せてください」と問題を引き取ってくれ、いつもきちんと適切な処置がなされたので、私達は安心してお任せすることができました。今、どんなに大東先生を頼りにしていたかにあらためて気づき、その喪失感の大きさに深く静かに驚いています。

よく得意のおやしギャグで座を和ませ、感情をあらわにされることはなかったけれど、改善が必要と判断したときには厳しく指摘をしながら、淡々としかし精力的に仕事を前に進められました。また、多忙な大学業務の傍ら、いつ時間を作っているのかと不思議に思うほど次々にご自身の研究もまとめあげ、本学在籍中に何冊もの著作を出版されました。*柔和な笑顔といつも背筋をびんと伸ばして PC に向かっておられたお姿、その両方が大東先生の生きる姿勢そのものを表していたのかもしれない。

大東先生は空の上からこの大学をずっと見守ってくださるものと信じています。人間総合科学大学大学院人間総合科学研究科にはこの春、臨床心理学専攻が開設され、さらに、人間総合科学大学は国内外で大きな飛躍を続けていきます。鈴木、中野、島田の三婆は、いつかあちらで再会したときに、大東先生からお叱りを受けないよう、「皆さん、あのあともお歳に負けずよく頑張ってくださいね」と褒めていただけるように、人間総合科学大学の教育に取り組んでいきたいと思えます。

*『ラフカディオ・ハーン思想と文学』2004、『日本人の他界観の構造』2009、『日本人の聖地のかたち～熊野・京都・東北』2014,すべて彩流社 他

③ 生命とは何か／ 遠藤隆行

私はウルトラマン世代です。

ウルトラマン、第2話「侵略者を撃て」にバルタン星人が登場しました。

ある夜、正体不明の電波が捉えられ、科学センター付近の上空で消息を絶ちました。科学特捜隊のハヤタ隊員（ウルトラマン）が捜査に行くと、緑色に固められて息絶えた科学センターの職員を発見します。

そこへバルタン星人が現れました。

ハヤタ隊員が、「科学センターの人達の生命を奪ったのは何故だ?!」と詰め寄ると、バルタン星人はこう答えたのです。

『生命』？分カラナイ。『生命』トハ何か？」

このバルタン星人の言葉で、お茶の間の子供達は恐怖におののいてしまいました。
もし現実に、生命とは何かを知らない宇宙人が地球を侵略に来たらどうしよう？生命を奪わないで欲しいことをどのように説明したら良いのだろうか？

その後、私は大学院へ進み、タンパク質分子の研究に従事しました。その結果分かったこと。
人間だって、生命とは何かなどさっぱり分かっていないのです。
生体の中にある 10 万種類のタンパク質はすべて調べられました。30 億あるヒトゲノムの塩基対もすべて調べられました。

しかし、生命の正体など明らかにはならなかったのです。

私は現在、保健医療学部の学生に生理学や生化学を講義しています。大量の分子を紹介しますが、この分子群が、どのように集まると『生命』になるのか？何故分子の集まりが『生命』現象を発現するのか？

さっぱり分かっていないのです。

これ以上、分子を綿密に調べたところで、我々人類が本当に知りたい「生命の謎」は出てこないのではないか、と、研究者達は途方に暮れている恐ろしい時代なのです。

もし、次回、バルタン星人が地球にやってきたら、「我々地球人だって、『生命』とは何かなど、分かっていないんですよ」と友好関係を結びたいと考えております。彼らがその話に興味を持ち、人間科学科に入学してきた際には、皆さま仲良くしてあげてください。

① ハロウィーンを楽しむためのスパイス／ 庄子和夫

学生のみなさん、こんにちは。このたび新しく人間科学科の学科長に就任しました庄子です。どうぞよろしく願いいたします。

この原稿を書いている今、ちょうど街はハロウィーン間近でそこかしこがかぼちゃの飾りで溢れています。ただしこの文が皆さんの目に触れるころにはハロウィーンも終わっていると思いますが。このハロウィーン、今ではバレンタインデー以上の盛り上がりを見せるとも言われています。

ところでこのハロウィーンどのようなお祭りがご存知ですか。かぼちゃをくり抜いて作ったジャック・オー・ランタンを飾ったり、子どもたち（いや大人も？）がお化けなどのコスチュームを着て家を回りお菓子をもらったりというイメージを持つのではないのでしょうか。ハロウィーンは今ではキリスト教の行事ですが、もともとはイングランドとアイルランドに住んでいたケルト人の宗教ドルイド教の行事でサーウィン (Samhain) 祭を起源と、その歴史は2000年以上になります。ケルト人の新年は11月1日で、そこで新年を祝いましたが、その前夜つまり10月31日に生と死の世界が会おうと信じていました。またサーウィンは夏の終わりを意味し、死者に敬意を示すため焚火をし、神へ作物なども捧げました。そしてその焚火の火を枝にとり、その火を家に持ち帰り自宅の火をおこし新年のお守りとしたのです。サーウィン祭は夏が過ぎ、冬が始まったことを示すものであったわけですが。またケルト人は10月31日の夜に死者が親族を訪れると考えていました。日本にも似た習慣がありますね。お盆です。お盆には先祖が家に戻ってくるのですが、ケルトではこのとき祖先の霊だけでなく悪霊なども現れると考えられていました。そのために魔除けにたき火をしたり、魔除けの仮面をかぶりました。このケルトの地は後にローマ人に支配されますが、その結果ケルト人のこの習慣はカトリックの都合に合わせ手直しをされました。カトリック教では11月1日は聖者 (Hallow) の祝日 (All Hallows day) となっていたのでその前夜ということで10月31日を All Hallows Eve としました。それが短縮され Halloween となったとされています。つまりケルト族のお祭りがキリスト教のカソリックで形を変えた行事になり広まったわけですが。そして今では主にアメリカのお祭りになっています。

そのアメリカでのハロウィーンでは仮装した子供たちが「Trick or treat」と言いながら家々を回りお菓子をもらいますが、これは修道僧が家々を回って食料を分けてもらう代わりに死者たちにお祈りをするとか、貧しい人たちが食べ物をもたらす代わりに死者に対してお祈りをするなどというのが由来だといわれています。またカボチャをくりぬいて作ったジャック・オー・ランタンもアメリカのハロウィーンには欠かせないものですが、この始まりはイギリスで、初めはカブをくりぬいたものだったそうです。それがアメリカにわたりカボチャに変わりました。本家のアイルランドやイギリスでは今でもカブをくりぬいたランタンを用いている地域があるようです。このジャック・オー・ランタンですがその名前のいわれには面白い逸話がありますが、それはまたのお楽しみに。このようにハロウィーンは非常に長い歴史があり、それはケルトの文化、古代ローマの文化、キリスト教が複雑に折り重なっています。

ハロウィーンの歴史を紐解くだけでもそれらの関わりを興味深く知ることができます。このようにハロウィーンの歴史を知ること、今までとは違うハロウィーンの楽しみ方が見えてくるのではないのでしょうか。ぜひ皆さんも興味ある祭りの歴史を調べてみると面白いことがわかるかもしれません。ぜひお試しあれ。さて今回は時期的にハロウィーンのことを話題にしましたが、機会があれば次回は感謝祭（サンクスギビングデー）のお話をしたいと思います。

② 「生老病死（しょうろうびょうし）」とともに／ 中野博子

後期を迎え、皆さま新たな気持ちで学修に取り掛かっておられると思います。先日、担当科目のスクーリングで、直接お話しする機会を得ました。それぞれにお仕事や家庭を抱えながら、忙しい中で参加していただいた方々とお話しする中で、たくさん刺激を頂き実り大きい時間でした。私は心理学系の科目を担当していますが、今回はその中で最近思っていることを伝えさせていただきます。

「生老病死（しょうろうびょうし）」という言葉があります。科学が進歩し、日常の生活の中では何か遠いように感じていることですが、実際には普通の生活のすぐそばにあることを、今年6月に亡くなられた大東先生のご逝去で強く感じています。大東先生は大学にとってはもちろん、一緒に仕事をしてきた私たち同僚にとってかけがえのない存在でした。先生は、病気に気づかれてからもお仕事を続けておられましたが、あっという間に天国に召されてしまわれました。重い病気を抱えて、不安な気持ちを持ちながらもそのそぶりを見せずに逆に私たちを安心させてくださる日常で、そんな日が来ると思えないくらいに元気そうに振舞っておられました。

思えば、これまでも心療内科の、あるいはNICUにおける心理的支援のために勤務してきたなかで、生老病死によって大切な人を失う悲しみや理不尽さ、自身の身体の痛み、不調のために苦しんできた患者さんと出会ってきました。からだの痛み、心の苦しみは互いに連動して私たちのからだところの両方を苦しめます。医学の進歩によって、多くの命が助かり、痛みが軽減されたおかげで私たちは大変助けられてきました。しかし医学が進歩しても、もしかすると進歩したがゆえに新たなこころの苦しみすら生まれているように感じます。こころの問題が身体症状を生みだしていると思われる患者の方にお会いすることも少なくありません。

普段気づかなくても「生老病死」は私たちの傍らにあること、そこには苦しみ、悲しみがつきものであること、避けることのできないことを忘れずにいたいと思います。病気によるからだへの負担、また大きな不安を持たざるを得ない中でも、丁寧に生きる生き方があること、より良く生きる生き方を大東先生より教わりました。より良く生きるために、からだの苦痛に伴うこころの痛み、こころの痛みに伴うからだの症状、そこにあるこころとからだの切れない関係性を丁寧に受け止められるように一層精進し、学生の皆さまにもお伝えできるようになりたいと思います。

③ 心を読むということ／ 萩原豪人

私のように心理カウンセラーという仕事をしていると、例えば飲み会の席で、「心を読まれそう」と茶化されたりすることが時々あります。基本的に冗談なのは百も承知なので、こちらも「何でもお見通しですよ」などと適当なことを言って応じます。しかし、人が選んだトランプのカードを 100%言い当てるショーや読心術のできる人が出てくるドラマや映画が、いつの時代もある程度の支持を得るのは、心を読める人間の存在をどこか信じている（信じたい？）面があるからかもしれません。

もし私にそんな力があれば、カウンセラーは即刻辞めます。絶対に人にも言いません。ましてテレビなどに出るはずがありません。ひっそりとカジノに通うでしょう。一応念を押しますが、カウンセラーに心は読めないのです。

「人の心は絶対にわからない」からこそ、カウンセラーは一生懸命相手の話を聴きます。「人の心が読める」というカウンセラーがいるとすれば、傲慢で独りよがりなカウンセラーなので、近づかないことをお勧めします。「わかった気」でいるカウンセラーほど、迷惑な存在はありません。

多くの良識的なカウンセラーは、話し手が全身から発するメッセージを、自分の身体を通してしっかり受け取ろうと頑張ります。五感をフル活用して、よく観察します。ここで直接観たり聴いたりしているものは、心ではありません。相手の言葉はもちろんのこと、姿勢、動作、表情、視線、声のトーン、話すスピード、呼吸等をよく観察するわけです。観察しているのは、心というより身体です。そこから心の状態をわずかながら垣間見るのがやっとなです。テレパシーのように、直接心を心でキャッチする術を、私はカウンセリングの授業で教えられません。

ここに心と身体の不思議な関係があります。カウンセラーは心の専門家だと言われますが、その実、身体の観察をする専門家かもしれません。身体を通じてしか、心の片鱗すらつかめないのです。心身一如という言葉の意味は、こんな例からも感じ取れるかもしれません。

この4月から本学に勤め始め、心身健康科学に触れながら、そんなことを考えるようになりました。皆様と一緒に、心と身体の織りなす不思議を探求する毎日を楽しんでおります。

① 幸せってなんだっけ？ / 小岩信義

「幸せってなんだっけ、なんだっけ…」このフレーズを聞いて、ピンとくる人は私と同年代です。30年ほど前、大手醤油メーカーのCMの中で明石家さんまさんが歌っていた歌詞の一部です。学部で学修のなかで必須科目となっている心身健康科学は「よりよく生きる知恵 “knowledge for well-being”」を創出する学問領域とされていますが、“well-being”には、「満足できる状態、幸福」という意味もあります。あなたはどのようなときに“well-being”を感じますか？改めて「幸せってなんだっけ…」と考えると難しい話題のようにも感じますが、人間の幸福度は科学的研究の対象として様々な領域で議論されています。

お仕事をしながら学修や研究を続ける皆さんは忙しく、考える時間がないというのが正直なところかもしれません。「忙しい」とは「心」を「亡くす」と書きます。しかし、例え忙しくても私たちは幸せと感ずることがあります。仕事や研究に没頭して、生き活きと充実している場面、いわゆる「フロー」と呼ばれる状態です。しかし、文字通り「心ここにあらず」の状態、将来に対する不安や過去への後悔の念に支配されて忙しい場面には、幸せの度合いも低いことが多いでしょう。収入や社会的地位、学歴、配偶者の有無等の外的な要因がどの程度私たちの幸福度に影響するのか？といったことを明らかにした研究は多いのですが、私たちの幸福度には、より日常的な生き方に影響を受けることが最近の研究によって明らかになっています。

Killingswort(2010)は、83カ国 2250人の対象者から、スマートフォンを使ってリアルタイムでデータを収集し、日常生活のなかで私たちが感じる幸福度を調べています。22項目の日常生活活動（通勤、おしゃべり、運動、食事、家事等）を行っている時点の気分について、1日に繰り返して質問し、「こころのさまよい “mind wandering”」と幸福度の関連を検討しています。その結果、彼らの研究は、幸福度には婚姻の有無や収入、肩書き等の固定的な背景よりも、日々の一瞬一瞬の小さな事柄や経験が重要であり、私たちのこころが定まっていないとき、即ち、“mind wandering”の状態では、目の前の事柄に没頭しているときよりも幸福度が低くなることを示しています。

「マインド・フルネス」という言葉を最近よく耳にしますが、早稲田大学の熊野宏昭先生によると、「今の瞬間の現実常に気づきに向けて、その現実をあるがままに知覚し、それに対する思考や感情にとらわれないでいる心の持ち方」としています。つまり、私たちが幸せになるヒントである、「いま、ここ」に生きることと同じ意味と考えて良いでしょう。他の動物に比べて、前頭葉が発達した私たちヒトは、未来の状態をシミュレーションして、こころは未来と過去をさまようことが多くなってしまいがちです。不安や後悔も私たちにとって大切な高次脳機能です。しかし、過度の「こころのさまよい “mind wandering”」は「いま、ここ」に生きる時間を奪ってしまい、幸福度を下げてしまうようです。みなさんも時には「こころのさまよい」を少しだけとめて、「いま、ここ」に生きる時間を増やしてみませんか。

② 大切なことを見失わないために / 矢島孔明

みなさんに担任としてご連絡している中で、文末にさりげなく **Quote** を入れてみています。生活をしていると、時々輝いた言葉に出会います。なぜ・どんな仕組みで人間はこのような“ときめき”を感じるのか、という興味ある大きな命題もありますが、ここでは、“自分がいきっているその瞬間を、精一杯楽しむため”のヒントが存在し、大切なことや本質を思い起こさせるものをお伝えしたいと思います。

“一つ名前を知れば、世界の謎が一つ解けたことになる。その分だけ人生と世界は単純になっていく。だからこそ、人生は楽しく、生きることは素晴らしい。”

Quoted from Coco Chanel (1883-1971)

これは、20世紀初めに創業した、高級ブランドのシャネルの創業者、ココ・シャネルの有名な言葉です。学びも、謎としてあるから世界は複雑で、理解し気が付くと意外と筋のあるすっきりしたものをして捉え直すことができます。

“人間はみんな、ちがった目で星を見てるんだ。(中略)
だけど星のほうは、なんにも言わずにだまっている。
きみにとっては、星がほかの人とは違ったものになるんだ”

Quoted from Le Petit Prince (サン・テグジュペリ (1900-1944))

星の王子様からの引用ですが、みなさんどのようにお感じになりましたか？

“たとえどんな作品でも素晴らしいと感じたら、それは素晴らしい。逆にどんな素晴らしい作品でもつまらない精神には、つまらなくしかうつらないのです。作品自体は少しも変わっていないのに。”

Quoted from Taro Okamoto (1911-1996)

なぜ同じ対象なのに、見るこころの状態によってどうしてこんなに大きく変わってしまうのだろう。そこに“こころ”と“からだ”が互いにもたらしあう関係性の本質が必ずあるはずです。

このような **Quote** には、エッセンスが詰まっています。長くお話することも大切なのですが、内容の核心を理解するというのもとても大切に感じます。対象から感じ取れるもの、そして大切なことを見失わないためにも、物事の本質を見抜く力を養っていききたいものです。

①人間総合科学から心身健康科学へ / 久住武学長

2017年度がスタートしました。早いもので、新しい年度もすでに2か月が過ぎ、多くの皆さんはテキスト課題を通過して、単位取得に向けての学修に力をいれているところだと思います。

私も、今年度から学長に就任し、それ以降、月日が例年の早さの2～3倍のスピードで進んでいるように感じます。学長になって改めて感じていることは、教育環境の目まぐるしい変化です。その中で本学は、学修を進めている皆さんには強い影響がないように工夫をし、よりよい環境を提供したいと考えています。

ITの急速な発展に伴い、通信教育の学修形態、システムも大きく変わっていかねばなりません。一方で、必要なパソコンのスキルが追いつかない人もいます。何とか、使いやすいシステム作りを進めている本学ですが、どうしてもパソコンの操作が難しいと思っている人もいますでしょう。

ところで、時代はAI（人工知能）の時代に入っています。ですから、パソコンの操作ももっと簡単になってくるでしょう。今でも、音声認識の発達により、キーを打たなくてもテキスト変換が楽になり、レポート作成や論文検索が簡単にできるようになっています。

本学は「スマホを開けば、そこがキャンパス」を目指さして、学びやすい環境づくりに努めています。パソコン環境での学修は、非常に有効な学修スタイルですが、やはり対面式でのスクーリングも大切な授業であると考えています。教員の生の声で、意見や考え方を直接聞くことができ、さらに学生同士が向き合ってコミュニケーションすることも可能になります。

そのスクーリングに参加してくださる皆さんの声を聞かせていただくと「とてもよかった」という意見が出てきます。その理由の多くは、「一人で学ぶより先生や仲間を作りながら」という内容です。ぜひ、蓮田キャンパス、東京サテライト（御茶ノ水）に出かけてください。

また心身健康科学の理解のために本学では、カリキュラム、科目の内容を常に再考しながら、より学修効果のある教育を進めています。「こころ」「からだ」「文化」の統合とともに学科名変更を理解していただきながら心身健康科学の深化に向けて、皆さんの学修が順調に進むように、質の高い学修に期待しています。

②ご挨拶 / 木内敬太

4月より本学に着任いたしました、木内敬太と申します。4月から入学式、中間報告会と慌た

だしい日が続き、やっとゴールデンウィークで一息ついたと思ったら、日々の授業準備に追われる毎日です。こんな風に毎日を過ごしながらか、なんとなく新しい職場にも慣れてきました。1年生の皆さんの中には、同じようなお気持ちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。入学と就職(転職)を同時にしたという方もいるかもしれませんね。チャレンジ精神に感服いたします。今はお疲れの方も、半年後、1年後に振り返れば、「充実した毎日を過ごせた」と、いい思い出になることでしょう。そんな希望を抱きながら、私自身も日々暮らしています。

さて、専門領域についても少し紹介させていただきます。学部、修士課程と臨床心理学を専攻し(文教大学)、2011年に臨床心理士を取得しました。その後、精神科クリニック、小中高等学校、EAP(従業員支援プログラム)で心理カウンセラーとして働きながら、東北大学大学院医学系研究科の産業医学分野にて、博士号を取得しました。研究テーマは「野球選手のバッティングフォームと心理状態の改善における動作法の効果」(卒論)、「怒りの表出性とQOLの関連」(修論)、「患者のパーソナリティ特性に基づくCPAPアドヒアランスの予測と患者指導法の確立」(博論)、「職場における肯定的相互作用の測定」、「認知行動療法第三の波としてのREBT」、「成人の発達障害者のためのコーチングの可能性」など、バラバラです。無理やりまとめるならば「労働者のメンタルヘルスと組織開発」「認知行動アプローチ」「コーチング心理学」を研究および実践の3本柱としております。

心身健康科学科の授業は「心理学基礎実験I・II」と「総合演習(探求)」を担当します。何名かの方の担任としても登録されています。また、スクーリングにも関わらせていただくことがあるかもしれません。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

③ご挨拶 / 鈴木淳子

はじめまして。この度、入職いたしました鈴木淳子です。社会人として20余年働く中で、心理学を学ぶ必要性を感じて、心理学の門をたたきました。そして、人々の成長は、個人のパーソナリティ、遺伝、周囲の環境、育ってきた文化的背景など様々な要因によってなされ、そして、その人なりの価値観や幸福感が醸成されていくものであることを、理論として学びました。

マズローは人間の欲求を5段階で表しました。この説では、第1段階は基本時・本能的欲求である「生理的欲求」、第2段階は、危機からの回避である「安全欲求」、第3段階は仲間を求める「社会的欲求」、第4段階は、社会で認められたいという「承認欲求」そして最後の人生における到達目標は、自分の能力を引き出し創造的活動がしたいといった「自己実現」とされています。自己実現は、QOL(質の高い生活)や「よりよく生きる」ことによって達成されると考えられます。しかし、実際に自己実現できる人は、わずか1%だともいわれ、達成することは容易ではありません。それは、人々が自己実現を達成するためには、「こうしたら出来る」といった決められた方法、道が存在しないことにあるかもしれません。換言すれば、人にはそれぞれ、異なった価値観や感性、生き方があるので、人それぞれのアプローチの方法があり、独自の道を創っていくことができる可能性があるといえるでしょう。自己実現を目指し、「よりよく生きる」知恵を一つでも創出していけるよう、皆さんと共に探求していき

たいと思います。よろしく願いいたします。

④ご挨拶 / 弓削田綾乃

こんにちは、4月から着任しました弓削田です。身体文化、特に舞踊学を専門にしています。これまで経験したおどりは、モダンダンス、日本舞踊、狂言、バレエ、バリ舞踊、ハワイアンフラ、民舞、ジャズダンスなどなど。そのほかにも、太極拳、ヨガ、ピラティスなども実践してきました。スポーツはそれほど得意ではなかったのに、おどりには不思議なほどのめりこみました。生身の身体があれば、いつでもどこでも誰でもできるのがおどりですが、世界中にこれほど多種多様に存在するのは、なぜでしょう？それは、それぞれの背景にある文化が違うからです。おどりは、楽しいだけではない、その時代ごとの民衆の思い、営みを投影してきたからこそ、人を魅了するのではないのでしょうか。

私はこれまで主に日本の民間に伝承されている舞踊について、その意義を探ってきました。伝統的なおどりには、「地域社会特有の伝統を受け継ぐ身体」と同時に、「わたしを生き生きと表現する身体」が存在します。そのよい例が、日本人になじみが深い盆踊りです。一定のリズムで、腕と手の動きを中心に、足のステップを踏みながら、優雅にしなやかに踊り続けます。初めての人でもいつのまにか踊れるようになり、自分なりの表現を追及できるよう。集団の一体感も生まれます。運動面からみると、ウォーキングと同程度の効果が指摘されています。伝統を背負いつつ、今を生きる私の命を輝かせているのです。全米幸福度調査で常に上位にいるハワイ州では、夏になると **Bon Dance Festival** が盛んに催されます。100曲以上の振り付けを覚えている方、年間を通して練習に励む方など様々で、幸福度の高さとは何か関係があるのかも・・・と密かに思っているところです。

おどりを通して、過去と現在、そして未来がつながる。世界もつながる。そんな視点で、おどりをみてもらえたらと思います。

① ネコ、イヌに会う / 吉田浩子

約5年前に、癌で余命宣告されたイヌのQOLの向上を目的にオスの子猫を迎え入れました。当時、他の2頭のイヌたちとそれなりに普通に生活していたこのイヌは、連れてきたその日からあつという間に子猫に夢中になり、ともに眠り、熱心にイヌとしての振る舞いを教えました。子猫は1年後にはイヌよりも大きなネコに成長しましたが、イヌの群れの一員として暮らすことに不自由はないようでした。約2年後に母親代わりだったこのイヌは他界しましたが、ネコはいなくなった彼女の姿を探すこともなく、ずっとその不在を受け入れたように見えました。ところが、この春に別のイヌが入院した時、このネコは3日3晩、うろうろと突然消えた遊び友達を探しまくり、食欲も低下、不穏な日々を過ごしたのです。ミャアミャアとあらゆる部屋のドアを開けることを要求し、ドアを開けて中には誰もいないことを確認し、一旦は納得しても、また数時間後には探し回る、その繰り返しでした。母親代わりのイヌが亡くなった時には、他の犬たちとともに遺体に対面させましたが、この時は緊急だったので、ネコとしてはなぜ遊び友達が突然なくなったのか理解できなかったのかもしれない。1週間後に無事にイヌが戻った時には、大喜びで、長いしっぽをピンと立ててイヌに何度もすりすり体をかすり付けていました。

このネコの行動は、彼らが持つ「こころ」と「からだ」のつながりの複雑さの一端を示しているように見えます。ヒトにはヒトの、ヒト以外の動物にはヒト以外の動物の、心身相関があるのでしょうか。心底、面白いなあ、と思います。学術的な問いにつながる事象は、私たちの生活のあらゆるところに存在します。それを見つけるためには、背景となる知識と常に「なぜ」「どうして」と問いかける探究心と好奇心が不可欠です。あたりは不思議でいっぱいです。学生時代の学びを通して、その不思議を探究する楽しさを満喫してください。

② お気に入りの本を片手に / 朴峠周子

暦の上では夏の盛りを過ぎ、秋の気配ももうすぐという頃でしょうか。ほどなく、賑やかな蝉たちに代わって秋の虫たちが繰り出し、朝晩に聞こえる豊かな音色には心の落ち着きや安らぎを覚えることもあるでしょう。芸術の秋、読書の秋、運動の秋、食欲の秋とも表現されるこれからの季節を皆さんはどのように過ごしますか？

私は、しばらく前までは野外でアクティビティを行うことも多く、季節によって異なる緑の匂いや土の香り、また、木々の間をぬって届く風を好んで肌身で感じていました。そして私には、季節の変わり目になるとたびたび思い起こすフレーズがあります。

皆さんは、『THE SENSE OF WONDER』という書籍をご存知でしょうか。本書は海洋生物学者のレイチェル・カーソンが執筆し、『沈黙の春』とともに代表作のひとつとされています。レイチェルは1960年代に環境の汚染と破壊について先駆的に論じ、その後の環境保護運動を導いた人物とされています。前述の書籍では、私たちがもちあわせる“神秘さや不思議さに目をみはる感性 (Sense of Wonder)”について、レイチェルが姪の息子と一緒に過ごすなかで観察する自然の様子と私たちの心の様相から、その感性の大切さを詩情豊かに表現して

います。また、原書の美しい写真の数々にはうっとりとしませう。この書籍の中から、次の一節をご紹介します。皆さんにはどのように響くでしょうか。

“ There is something infinitely healing in the repeated refrains of nature—the assurance that dawn comes after night, and spring after the winter.”

(自然がくりかえすリフレイン—夜の次に朝がきて、冬が去れば春になるという確かさ—のなかには、かぎりなくわたしたちをいやしてくれるなにかがあるのです。)

季節そして日々のうつろいと重ね合わせ、私たちが1日1日を新しい気持ちで迎え過ごすことができるようで、躓いたり立ち止まったりしたときにはどこか救われるような心持ちになります。“Sense of Wonder”という言葉とともに、本書には、折々で私の心に留まるフレーズがあります。

皆さんもそれぞれに、心に寄り添う書籍との出会いを体験されていることと思います。忙しく目まぐるしい日々のなかでこそ、お気に入りの本を片手に過ごしてみると、忘れかけていた大切な喜びや安らぎがもたらされるかもしれません。

□ Rachel L. Carson, *THE SENSE OF WONDER*, HarperCollins Publishers, Inc., NY, 1998 (Photographs by Nick Kelsh)

※ レイチェル・カーソンのテキストそのものは1965年に出版されています。

□ 上遠恵子 訳, *センス・オブ・ワンダー*, 株式会社新潮社, 東京, 1996

① 11月の心身健康について / 中山和久

今回は11月の心身健康について考えてみたいと思います。

今の日本文化では11月は秋の終わりですが、昔の日本文化では冬の始まりでした。フユという言葉は「冷ゆ」から生じたと考えられるため、11月の冷え具合を考えますと、今の人工的な文化よりも、昔の自然的な文化の方が好ましいように感じます。

いわゆる「冬季うつ病」は11月頃に始まることから、心身健康科学の視点からも、11月は冬と考えるのがよさそうです。冬の季語の一つに「熊、穴に入る」がありますが、人間も動物ですので、冬眠モードで生活することも必要かと思えます。

心身の健康を考えると、文化の側面は重要です。11月頃から急増するノロウイルスによる食中毒は、日本の食文化に基づくと考えられます。つまり、牡蛎が旬を迎えて日本人が生食を始めるのが11月頃からののです。

牡蛎は岩に着く二枚貝で、搔き取って採集したことから、昔は「搔き貝」と呼ばれていました。グリコーゲンのほか、カリウム、銅、亜鉛も多く含み、「海のミルク」と呼ばれています。蓮田キャンパス近くの黒浜貝塚では硬砂ブロックを利用した養殖がBC3,500年前には既に行われていました。オススメの食べ方は、小鍋に日本酒を沸かし、箸で牡蛎を摘んで入れて泳がせ、火が通ったらポン酢や生醤油で食べるというものです。

冬の病の代表格は「疼」でしょうか。11月7日は「鍋の日」ですから、鍋物で内側から体を温めるのも良いでしょう。鍋の具としては「冬野菜の王者」こと白菜が欠かせませんが、白菜が美味しくなるのも11月からです。今や年中出回っている大根の旬も11月で、白菜・豆腐とともに「養生三宝」と尊ばれてきました。大根は皮ごと卸して食べるのが体には良いそうで、昔は風邪の引き始めに食べて治していました。

日本人の旬を尊ぶ文化は、単なる風流ではなく、心身を健康にするための実質的なものであったような気がしています。

② 小説からのプレゼント / 村上香奈

蓮田キャンパスに出勤するために、いつも新宿駅で電車を乗り換えます。新宿駅には、大勢の人々が我先にと前進していく傍ら、小さな本屋さんがあります。そこで、私は時間に余裕がある時、立ち寄って、目に留まった本を購入し、湘南新宿ラインに乗り込みます。

数年前、私は『ナミヤ雑貨店の奇蹟』という本を購入しました。今年、映画化されたのでご存知の方もいらっしゃるかもしれませんが、また、これから読もうと思っている方もいらっしゃるかもしれませんが、ネタバレしないように感想を述べると、「相談とは何だろうか」と考えさせられました。そして、心理臨床家として、このような問いに出会えて良かったと思っています。

今年は通称イヤミスと呼ばれる小説2冊と、村上春樹さんの『騎士団長殺し』を読みました。

『騎士団長殺し』は、超長編小説ですので読み終わった時は長い戦いが終わったような気になりました(ハルキストの皆様、このような感想しか思い浮かばず申し訳ありません)。おそら

く、私には村上春樹さんの世界観を、十分には理解できていないと思います。しかし、そのような私が村上春樹さんの小説を読むには理由があります。それは、小説の中に、大切な言葉を見つけられるからです。『騎士団長殺し』のあるページには、次のように書かれていました。

「長い目で見れば、たぶん時間はあなたの側についてくれます」

この小説の文脈を無視した解釈になりますが、私はこれを読んだとき、“地道に努力していれば、何かを続けていけば、その時々を大切に生きていけば、例え、すぐに報われなくても結果はいずれついてくる”と理解しました。反面、簡単に諦めてしまったり、無駄に時間を過ごしてしまったり、時間は私の側についてくれないのかもしれないとも思いました。

常に、頑張り続けることは難しいので、都合の良い私は、頑張っている自分を見つけた時だけ、この言葉を自分に伝えます。そして、頑張っている人にも伝えたいと思います。

“仕事や家庭のこと等で思うように学修を進められなくても、諦めずに続けていけば、時間は皆さんの側についてくれます”

③ 大空を飛ぶツル / 藤原宏子

みなさんは丹頂鶴をご覧になったことがありますか？丹頂鶴は私たちの校章の中にいますので、いつも見ているといえは見ていますが、生きている丹頂鶴はどうでしょうか？私は、15年ほど前のことになりますが、9月に北海道釧路市を訪問したときに、野生の丹頂鶴をみる、という幸運に恵まれました。「阿寒国際ツルセンター」に勤務している知り合いの鳥類研究者に案内してもらい、野生の丹頂鶴がいそうな場所を車であちらこちら探し、やっとのことで緑の草地でゆっくり歩いている親子を見つけました。その姿は何とも微笑ましいものでした。

久住眞理先生が「この校章には、学生たちが自分の意志で、自分の翼で自分の選んだ方向に飛び立って行ってほしいという願いをこめて、その姿を形にしてあります。」とおっしゃっていることから、校章の中の丹頂鶴をみるといつも思うことがあります。学生の皆さんがご卒業後に大空へと飛び立っていくのなら、ご在学中は幼鳥の時期と考えて良いのかな、と想像を膨らませます。ツルでは幼鳥の時期に、心理学や生物学で習う「刷り込み（インプリンティング）」が起こります。動物の子どもが、生まれて間もない時期に親の特徴や将来のつがい相手になる同種の特徴を学習することが「刷り込み」です。人間がツルのヒナを育てる場合には、飼育者がツルのコスチュームを身に着けます。ヒナが人間に刷り込まれて、成長後のツルが人間に恋をすることがないようにするためです。ツルは発達の初期に、将来に向けて重要なことをしっかりと学習しているのです。

みなさんをご在学中に「こころ・からだ・文化」に刷り込まれるのでしょうか。もしくは、お一人おひとりの個性に応じて、ご自身にとってかけがえのない貴重な何かを学ばれるのでしょうか。「自分の翼で自分の選んだ方向に」優雅に飛び立って行かれる日に向かって、皆さんをサポートしたいと思っています。

④ 学びの秋 / 鍵谷方子

紅葉の美しい季節となりました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋・・・といろいろな楽しみ方がありますが、皆様はどんな秋を過ごされるのでしょうか？ 私はというと、若い時に比べ学びの時間がとても貴重に思えるようになり、この秋も何か学びの面で楽しめればよいなと思っております。

十数年前に恩師に影響を受けて読んだ本を最近になってふと読み返しました。以前は目に留まりませんでした。今回下記の言葉が印象深く残りました。

「われわれが日常目前に普通に見る事象の悉く（ことごとく）が、究めれば必ず深く尋ねるに値するものであり、究めて初めてそのものを十分に利用することも出来、またもし災害を与えるものであればその災害を防ぐこともできるのである。」（中谷宇吉郎、「雪」、岩波文庫、1994, p164）

「研究というものは、このように何度でもぐるぐる廻りをしている中に少しずつ進歩して行くもので、丁度ねじの運行のようなものなのである。」（同上, p155）

この著者（1900-1962）は雪の結晶や人工雪の研究で有名な物理学者ですが、随筆家でもあり「雪は天からの手紙」という言葉をご存知の方もおられることと思います。上記の書籍も分かりやすく書かれており、雪の結晶の美しさや自然の営みの素晴らしさ、地道な研究とその情熱の一端に触れることができるのでおすすめです。

「究める」とか、「研究」というと、何だか難しく遠い世界のことに感じる方もおられるかもしれませんが、本学での学びにも当てはめることができるのではないかと思います。皆様は「こころ」「からだ」「文化」の側面から人間について深く学修を進めておられます。最終学年の4年生では「総合演習」という形でその学修の集大成として、3つの視点を統合して「人間」に関する自らの考えを深化させ、よりよく生きる知恵として再構成する……。皆様が本学での学修を通してそれぞれの形で創出するよりよく生きる知恵は、とても貴重な事だと思えます。その営みを私も担当科目や行事を通してお手伝いできるよう、毎日の時間を大切に過ごしていきたいと思えます。

① 構造ホモロジーについて—生物はナノの世界でも形が重要— / 生貝 初

蓮のように美しい姿をしたタンパク質の話をしてしたいと思います。

顔が似ていると声が似ているように感じる場合があります。特に親子ですとこの傾向が強いように思います。顔の骨格が似ていると声帯や口の開け方などが似てくるのでしょうか。生体の構成成分であるタンパク質でも似たようなことがあります。タンパク質は、アミノ酸が数珠状につながった有機分子です。これらのアミノ酸が水素結合やイオン結合などの弱い化学結合によって二次構造、三次構造、時には四次構造（同種または異種のタンパク質が集合したもの）と呼ばれる複雑な立体構造を階層的に形成しコンパクトに折りたたまれたものがタンパク質です。私は黄色ブドウ球菌 α 毒素（SAAH）とコレラ菌溶血毒（VCH）という細胞膜に穴をあける2種類の細菌毒素の構造と機能の研究をしていました。SAAHは細胞膜上で孔状の同種複合体（7量体）を形成して細胞を破壊します。SAAHの構造は英米独の連合チームによって解かれました（PDB ID code 7AHL ; Science, 274,1859, 1996）。コンピュータグラフィックスで描いた7量体の構造が非常に美しいため、時折タンパク質の解説書に立体構造が登場します。さらに15年後にVCHもSAAHと同様に7つのタンパク質が集合したものであることがカリフォルニア工科大学のグループによって明らかにされました（PDB ID code 3O44 ; PNAS, 108, 7385, 2011）。

紙面の都合でこれらのタンパク質の構造が掲載できないのが残念です。PDB ID code 7AHLとPDB ID code 3O44をそれぞれインターネットで検索すると、SAAHとVCHがほぼ同じ構造をしていることがわかります。生物学でホモロジー（相同性）があると使う時、大抵遺伝子配列が同じであることを指し、立体構造も同じになります。ところがこれら2つの毒素の塩基配列にはホモロジーがなく、立体構造が解明されるまで両者の構造の間にホモロジーがあることがわかりませんでした。このように構造が似ていれば機能も似ることがタンパク質の世界でもあるようです。

なお、ここで紹介したタンパク質はイオンチャネルの性質を持っています。したがって、病原性因子としてだけでなくイオンチャネルの構造と機能という側面からも研究されているタンパク質です。

② 青りんご / 佐藤 弘子

皆さんはタガメという昆虫をご存知ですか？

一見ゴキブリと見間違ふ様相です。体長5～6cmの水棲昆虫で、きれいな水の中でしか生きることができない繊細な一面もありつつ、カエルやヘビ、ネズミまで食す昆虫界では最強説もあるタガメ。

そのタガメは「青りんご」の香りがするそうです。

世界的に有名な日本人ソムリエの方がテレビでそう仰っていたので間違いありません。

そのことを知ってから、タガメが気になって仕方ないのです。

ある日、ベトナムでレストランを検索していたところ、ありました！！タガメの画像が掲載されているお店が！！

白いお皿に黒い9匹のタガメが頭を突き合わせて放射状に並んでいます。

決して美味しそうではありません。

噛んでも噛んでも羽とか脚とかが口の中に残るのは決定ですね。

恐怖心に好奇心が打ち勝ち、ようやくそのお店に行こうと決断しました。

もう少し情報が欲しいところです。ベトナム人の先生に写真を見せて「タガメを食べたことはありますか？」と聞いたところ、「タガメはその形のまま食べるのではなく、タガメのエッセンスを料理に振りかけるのです」と新情報。

タガメのエッセンスはよい香りで、しかも高級プライスなのだそうです。あの形のまま、バリバリとかみ砕いて食べるのではないようです。

ベトナムには蒸した米粉のクレープ（しっとり、もちもち、プルプルの）で具材を巻いて食べる料理があり、それにタガメのエッセンスをかけて食べるとのことでした。

その話を聞き安堵したとたん、何故か好奇心が萎み、未だそのお店には行っておりません。

本当に「青りんご」の香りがするのかは謎のままです。

③T-800・・・瞳の中の赤い光 / 小堀純子

T-800をご存知ですか？

1984年に「ターミネーター」という映画の中で『AI』（artificial intelligence）人工知能を持つアンドロイドが登場するのですが、そのアンドロイドの名前がT-800なのです。この映画はシリーズ化されましたが、私はこの映画に強い衝撃を受けた一人なのです。

ネタバレしない程度のあらすじを少しだけ・・・

2029年の地球では「スカイネット」という人工知能が反乱を起こし人類滅亡の危機に瀕していました。主人公の「ジョン コナー」とタイムマシンで送り込まれた「ターミネーター」は未来を変えるため

に????です。

人工知能「スカイネット」は人間が開発した「システム」ですが、沢山の情報と知識を積み重ね強大な能力を持つことになり、ある時、「スカイネット」は『自我に目覚め』人間と敵対することになります。

では、何故「スカイネット」は人間と敵対することになるのか？

シリーズの中で「スカイネット」は最新型アンドロイドに「殺人」を指令し、未来の人間はそれを阻止すべく旧型アンドロイドを送り込みます。旧型アンドロイドは「ジョン コナー」

と触れ合いながら、人間の「心」を学習し理解していくように描かれています。
では、『AI』は人間の「心」に触れ合い続けたら人間と同じような「ココロ」を獲得することができるのでしょうか？

このところ『AI』はチェス、囲碁、将棋において名人（天才）に勝利しています。以前はコンピューターに人間が膨大なデータを入力してその性能を改良しましたが、現在はコンピューター自身が自分の能力を開発・改良してゆくという無限の可能性を秘めたステージとなりました。

人間は数百万年かけて進化・進歩を遂げて現在の姿に至りました。しかし、『AI』は 1946 年にペンシルベニア大学で初めて演算処理を行う真空管のコンピューター『エニアック (eniac)』として出現して、わずか 70 年余りで人間の様々な能力を追い抜こうとしています。

〇〇寿司の入り口には Pepper くんが「いらっしゃいませー」と明るい声を掛けて出迎えてくれます。彼の綺麗な真っ黒な瞳はとても魅力的だと思います。でも、Pepper くんのもつ黒な瞳の奥には

『Android』と同じ小さな赤い光が宿っているように見えるのですが・・・
感じているのは私だけ？・・・

① 人間総合科学大学でのバラエティに富んだ学び/ 鈴木はる江

新緑のまぶしい季節の中、新学期を迎えた皆さまは、新たな科目に取り組んでレポート作成や試験の準備を始められていることでしょう。2018年度に入学された新入生の方には、担任の通知を4月中に行わせて頂きましたが、早速多くの学生さんがマイキャンパスを使用して担任への連絡を送信くださっています。皆さんのレスポンスに私たち教員も答えていかなければと、気持ちを引き締めて新学期の指導に取り組んでいるところです。

今年度はカリキュラムに新たな科目が多数加わりました。その一つが「統合科目」に加わった「ヒューマンー人間総合科学」です。この科目は本学理事長の久住眞理先生、学長の久住武先生の共著によるテキスト「ヒューマンー私たち人類の壮大な物語 生命誕生から人間の未来までを見ずえる」を用いて、人間のこころ、からだ、文化の総合理解に関し最新の科学で明らかになった事実も含めて学習する科目です。テキストはフルカラーで分かりやすい解説と図表で楽しく人間の様々な側面を学ぶことができるユニークな内容です。

例えば、人間の進化の過程から現代人の疾病の成り立ちを解説した章があります。これを読むと肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病、骨そしょう症や腰痛などの筋骨格系の疾患、さらにはうつ病などの精神神経系の疾患までが、私たち人間が進化の過程で獲得してきた様々な身体や脳の仕組みに由来していることが理解できます。食料獲得が困難な時代に、私たちの祖先は獲得した言語能力を駆使してコミュニケーションし、飢餓に備えた身体機能で生き抜いてきたのですが、その本来は生存に有利な特徴が豊かな現代では疾病の原因にもなっているというのです。また遺伝子 DNA の働き方が生後の生活習慣や環境の影響を受けて修飾されるエピジェネティックスという学問の紹介もあります。このテキストを読んで、私たち人間も動物の一員であり、自然や他の動植物に依存して生きている存在であることに認識を新たにしました次第です。

さらに展開科目でも、「からだ・保健の理解」領域では心身相関について科学的仕組みや東洋医学の側面を理解する「心身一如の科学」、「こころ・精神の理解」領域ではカウンセリングの基礎を分かりやすく学ぶ「カウンセリング入門」、「文化・社会の理解」領域では「比較芸能論」「江戸の子育て」「死生観とスピリチュアリティ」「手当の科学」といったバラエティに富んだ科目が増えています。また4年次の必修科目「総合演習」で参照する久住眞理理事長先生の著書「運命を変える心とからだの磨き方」を1年次から学習できるように、新たに「セルフプロモーション論～あなたの未来を切り拓く」という科目が「文化・社会の理解」領域の科目として立ち上がっています。

これら新規科目も含め多数の科目から、皆さんの興味や必要性に応じて自由に選択して学べる仕組みをフルに活用して、「人間総合科学大学」での学位「人間科学」取得に向かって取り組んでほしいと願っています。

②通信制は孤独？いや、生きる力 = 教養を身につける最高の学修システム/ 小岩信義

「ソーシャル・ネットワーク (social network) と健康」という言葉を最近よく聞くようになりました。総合演習や大学院の研究の中でも多くの方が取り上げる研究テーマです。ヒトという生物の「健康」を考える際に、社会的なつながりがこれだけ関心を寄せられる背景には、2016年にPNAS(米国アカデミー紀要)という雑誌に掲載された論文が関係していると思われます。この研究はコホート(縦断的研究)という調査デザインで行われており、異なる年齢層の社会的なつながりの量・質と、がんや心臓病、脳卒中との因果関係を検証しました(*注1)。

本学の建学の精神にも述べられている通り、ヒトはまさに「人間」なのです。社会的な動物であるヒトにとって、社会的な孤独や孤立 (social isolation) は健康の維持・増進に様々なインパクトを与えることが近年明らかになっています。確かに、仕事の中で、チームのメンバーとともに挑戦しているときの一体感や高揚感、家族や友人と楽しく会食をすることや、趣味に興じる時間は喜びと一種の幸福感をもたらしてくれて、日々の疲労やストレスを和らげてくれることを実感します。一方、孤独、孤立の状況に身を置くことは強い不安をもたらします。この現象は、遺伝子のプログラムによって規定された脳の回路が持つ情報処理の宿命であり、仕方がないことだと思います。この「不安」の感情は、社会の中でしか生きることができない私たちヒトにとって、現在の状況が危険であることを知らせるシグナルとして機能しているのでしょうか。この声を無視する必要はなく、時にはその気持ちに従って、社会ネットワークの中に身を置くことは必要だと思います。

しかし、テクノロジーの恩恵によってこれだけ人とつながることが容易になった今日、私たちは、努めて一人になる時間を確保することも大切だと思います。最近では学問の領域においても、学生は、社会に求められること、役に立つこと、即戦力になる技術やスキルを身につけることをしばしば求められます。様々な考えがあるかと思いますが、私はこの傾向に少々警戒心を持っています。社会的な動物である我々の営みですから、学修や研究においても社会のニーズを意識することはやむを得ないと思います。しかし、科学が探究する「真理」は常識や通念とは遠く離れた発想、異端と言われる着想からしばしば生まれているということも覚えておく必要があると思います。「多様性 (ダイバーシティ)」を尊重して議論することが、科学においてはまず不可欠な環境ですから、即効性や実益性を重視することは、真理探究からむしろ離れてしまうスタンスになるかもしれません。「最先端科学はいずれ陳腐化する。すぐに役に立つことは、すぐに役に立たなくなる」と言ったのは、慶応義塾大学の塾長を1933~1946年まで務めた小泉信三氏です。何が社会の役に立つのか？ 実はこれほど不確かな問いはありません。経済情勢が目まぐるしく変化し、技術革新が著しく進む中で、現在の社会的なニーズが数年も存在すると考えることのほうが、無理があると思います。

大学で学ぶ皆さんは、みずからの頭で考え抜く力をつけていただきたいと思います。その意味では学修、研究において社会の常識や通念から適度な距離を保ち、一人になって考えることも不可欠です。孤独な中でじっくりと自分に向き合い、考え抜くことがよりよく生きる力を身につけさせてくれます。自分の考えや発想を大切に、学修、研究してください。先生に質問をする場合にも、単に「わかりません、答えをおしえてください。」と聞くのではなく、「私はこのように考えますが、先生はどのように考えますか？」と質問する姿勢を大切にしたいと思います。学問的な創造は孤独の中からこそ生まれることを忘れないでくださ

い。真実に一步近づけたときに感じる幸福感は、社会的に少々孤独になったことで健康上生じるデメリットを補ってくれるでしょう。オンライン大学は、適度な社会ネットワークを保ち、一人で考える環境を半ば強制的に整える最高の学修環境を提供してくれます。楽しんでいきましょう！

*注1 : Yang YC et al, Social relationships and physiological determinants of longevity across the human life span. Proc Natl Acad Sci USA;113(3):578-83 2016.

① 臨床心理学専攻の完成年度を迎えて / 島田涼子

『人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科 臨床心理学専攻』は2016年4月にスタートし、今年で3年目を迎えました。

本専攻は、国家資格である公認心理師と伝統ある臨床心理士の両資格を目指すことができる、通信制としては全国でも数少ない大学院となりました。同時に開設された学内実習施設『臨床心理研修センター』は、蓮田市やさいたま市のご協力と、鈴木はる江学部長を先頭とする教職員の後押しを得て、地域に根づき、地元の方々の利用も増えてきました。

院生は今年度をもって全3学年が揃いましたが、殆どが社会人であり、それまでの人生経験を携え心理臨床の学びを求めて本大学院の門をくぐって来られました。どの院生も仕事や家庭をやりくりして時間とエネルギーを学修に注ぎ、生き生きと院生生活を楽しんでおられます。中には遠隔地から、交通費・宿泊費を投じてスクーリングや実習に通って来ている方も含まれます。

本専攻は公認心理師・臨床心理士を目指すためのコースとして、通信制とはいえ相当な時間数の対面式授業や実習などを課しています。知識の伝授にはITを駆使し、他方で、臨床家に求められる態度・技能を身につけるために必要な「生の体験」も十分に重ねることができるようカリキュラムを組んで、働きながら学べる環境を作っております。リアルな関係性の中で、院生たちが、人を理解し受け入れるための構えを培ってくれることを願っています。

② お盆とハロウィンについて / 庄子和夫

前回の華蓮だよりではちょうどハロウィンの時期ということもありハロウィン起源などについて書かせていただきました。その中で、ハロウィンが日本のお盆に似ているということを書いたのですが、今回もちょうどお盆の直前ということで、ハロウィンとお盆の類似性について見ていきたいと思えます。ハロウィンの起源はケルト族のサーウィン祭です。ではお盆はというと7世紀初頭からはじまった盂蘭盆会という仏教行事で、これが後に「お盆」と言われます。お盆もハロウィンも先祖の霊がこの世に戻るとして、それをもてなそうというものです。このときお盆では迎え火や送り火を焚きますがハロウィンでもジャック・オーランタン（かぼちゃやカブをくり抜いたランタン）を灯します。火を灯すという点は同じなのですが、その目的には若干違いがあるようです。お盆の場合はご先祖様が道に迷わないようにと言う意味がありますが、ハロウィンではこの世とあの世が繋がってそこから先祖の霊がやってくるわけですが、その時悪い霊も一緒にやってくるため、それを追い払うというのが目的です。またハロウィンでは仮装が有名ですが、これは日本のお盆にはないですね。ハロウィンの仮装は本来、先祖と一緒にやってくる悪い霊を騙したり威嚇したりするものです。現在のハロウィンのように本来は楽しむための仮装ではないんですね。ハロウィンはご先祖様をお迎えするという以外に、古代ケルトでは10月31日が大晦日で、それを祝うこと、そして収穫祭も兼ねたイベントで、この点がお盆とは異なります。しかしどちらもご先祖様を敬うという点では一致していい、西洋と東洋の日本でこれほど距離が離れ、文化も違うのに先

祖への想いは一緒になんだと改めて思います。前回、次回は「サンクスギビングデー」について話題にするとしてましたが、それは再度次回にしたいと思います。

③カマキリのトラウマ?! / 萩原豪人

今年は特に暑い暑い夏になりました。皆さまがかわいい小学生だった頃、夏休みの自由研究は、どんなことをしていましたか？私は、小学校2年生の夏休み、自由研究をするためにアリジゴクを80匹飼ったことがあります。アリジゴクをご存知ですか？ウスバカゲロウの幼虫で、砂にすり鉢状の巣を作って、アリを誘い込み、エサにしている虫です。そもそも小学生の時は虫好きで、いろいろな虫を飼ったものです。アリジゴクには、大量のアリを食べさせましたが、元々はアリを飼っている時期もあり、巣を観察するのも大好きでした（この話、続けて大丈夫ですか？引かれていませんか？）。

小2〜小3の一時期、カマキリを飼ったことがありました。いつも私が蛾を捕まえて、エサとして虫かごに入れていたのですが、ある日、なかなか手頃な蛾が見つけれず、いつもよりふた回りほど大きな蛾を入れてしまったのです。しばらく経って見てみると、戦いに負けてしまったようで、カマキリは虫かごの隅で、おびえた目をして小さく震えていたのです。その後、カマキリに驚く変化があったのです。いつも余裕綽々と捕まえていたサイズの蛾に対しても戦う意志を見せなくなってしまいました。カマキリにもトラウマってあるんですね。その後、当時の萩原少年は、このままでは餓死してしまうと申し訳なく思い、ものすごく小さな蛾からリハビリをしていき、十分なサイズの蛾を捕食できるようにトラウマを克服させてから、カマキリを野に放してあげました。いま思えば、彼(?)が私のカウンセリングの最初のクライアントさんかもしれません。ある種の虫がトラウマになっている人の話はよく聞きますが、虫がトラウマを抱えるかもしれないというお話です。

大昔の記憶ですので、正直私のファンタジーかもしれません。あまり本気にしない方が良いでしょう。しかし、ダンゴムシの心理を研究する科学者も世の中にはいらっしゃるもので、あながち無いとは言えないかもしれません。「虫に心はあるのか？」という問いに、皆さまはどう答えますか？「いやいや、虫なんか心は無いでしょ」と言われる方でも、「イルカは？」「犬は？」「蛇は？」「魚は？」「バクテリアは？」「木は？」「人形は？」という問いに1つ1つ自信をもって答えられる方は多くないと思います。

本学の多彩な授業には、そんな答えに繋がるヒントが、あちらこちらに落ちているかもしれませんよ。

①他国の影響を多大に受けた心身健康科学者の一例 / 遠藤隆行

本学の命を受け、2年前より東京健康科学大学ベトナムで教育に従事しております。

ベトナムは、南国らしくヤシの木がたくさんあります。

このヤシの木の枝を切る、という業者さんがいます。5メートルくらいの棒の先にノコギリが付いていて、はしごを使わず地上から枝を切り落とします。枝は葉っぱも付いているため、結構な重量のようで、ドサー！っと音がして落ちてきます。なんと、バス停で待っている我々の頭上の枝も切り落とします。

「どいて下さい」などと言われず、下にいる我々の方が逃げ回るのはです。しかも業者さんはそれが当然のようで無表情で作業を続けます。

日本だったら。ワイドショーなどで、この業者に謝罪を求めるヒステリックで陰湿な報道を延々と繰り返すところでしょう。食中毒や危険タックルが舞い降りてくるのが当然の環境では、被害者にならぬよう危険回避に努めることの方が大切な作業なのです。

昨年、興味深い論文がコロンビア大学のグループから発表されました。海外旅行の頻度と、その人の持つ道徳性の相関をみたところ、海外旅行が多い人は「非道徳的」になるそうです。

視野が広がる、ということは、狭い社会が作った規範を別の視座から懐疑的に俯瞰するようになってしまう、という危険性も秘めているということでしょうか。

私、もし次回日本に帰国した際、蓮田キャンパスの木の枝を落とす作業を命じられたら。下に学生がいようが学長がいようがお構いなしで枝を叩き落します。各自、自己責任で回避して下さい。

そんな私の行動を、「非道徳的」だ、ととるか、心身健康科学の興味深い研究対象の出現だ、ととるかは、あなた次第です。

【参考文献】

Lu, J. G. et al., The dark side of going abroad: How broad foreign experiences increase immoral behavior. *Journal of Personality & Social Psychology* 112(1), 1-16. 2017.

②ささやかな現象を感じること / 矢島孔明

本学で皆さんと一緒に学んでいくなかで一番に感じていることは、私たちの学んでいる学問は、現実生活ととてもかけ離れた関係ないものではなく、逆に強く結び付いているものである、ということことです。

特に人間を扱うには、極めて曖昧で、極めて不安定なものとして研究の世界では扱われることも多いのですが、そのような現象のなかにも、何れかの法則性を見つけ、再現できるものとして抽象化されてきたものが教科書や先生方の講義のなかで述べられている、ということになります。

そのため、このように述べられていることは、現実社会で起こっている現象を示していて、大切な現象の理解のみならず、一見何の変哲のない現象にも秘む真実をつかむ手がかりになります。

蓮田駅から蓮田キャンパスに続くのくぼとおりの通勤の道すがらにも、こんなくだらないことを考えてしまいます。

道中の団子屋さんの団子は、なぜ美味しいのだろう？団子が三つの団子三兄弟ではなく、四つでこんなに安いのだろう？途中の交差点から見える蓮田の富士山はなぜあんなに大きく感動するのだろう？隣の酒屋さんのお散歩猫はなんでかわいいのだろう...（以下略

このようなことから、おいしいものの想像で消化器が動く条件反射を感じたり、光の屈折と二つある眼球の立体視を体現したり、動物の生まれ持った行動習性を考えたりというのは職業病でしょうか。

普段の生活やお仕事に見られるささやかな現象を感じ、本学の学びの中から現象と抽象のつながりを見つけ、今後起こる人生のイベントを理解してよりよく生きていく知恵を、自分のものにしてもらえたらとてもうれしく思います。

③ふたつの時間を生きること / 中野博子

気が付くと樹々は黄色や赤に染まり、暑かった今年の夏からもかなりの時間が経っていました。時計の刻む時間は秒針の動きの通りに正確に過ぎていきますが、時間の感覚にはそれ以外のものがあるように思います。

身近に赤ちゃんの成長を見る機会があつて、赤ちゃんとお母さんとのやり取りを見ていると、鶴見俊輔氏の「神話的時間」を思い出します。神話的時間は、例えば今のようにデジタル時計の刻む現在の時間とは違う時間の流れを持っているそうです。そして、例えば赤ちゃんとお母さんの間に流れる時間の中にあるそうです。赤ちゃんや時間の感覚を持たない子ども、文字のない社会にいる子どもとのやり取りの中で体験している時間の感覚という風に説明されていたと思います。

お母さんと赤ちゃんの時間がゆったり過ぎていくとき、そこには、赤ちゃんの様子を見てそれに応えようとするお母さんとの特別な時間が流れているように思います。私はカウンセラーとしてクライアントさんに会いますが、カウンセリングの一瞬、クライアントさんとの間にこうした時間を越えた時間を経験することがあります。生活の中で追われている時間とは異なり、それは何年経っても忘れない豊かな感覚として自分の中に刻まれている貴重な感覚です。そういう感覚が生じるとき、多分、私も「神話的時間」を経験しているのだらうなと思います。

佐野洋子の「百万回生きたねこ」という絵本があります。主人公のねこは、100万回も死んでもまた生き返ってしまっていました。本当に自分が大切なねこを見つけてともに生きたとき、相手の死とともに自分も死にました。ねこはその時自身の神話的時間を生きたのではないかと思います。

自分は普段の生活では、目の前にやらなくてはならないことをたくさんぶら下げて生きています。電車に乗れば、スマホでメールの確認をして過ごして、時間がどんどん過ぎていきます。しかし、その時その時の時間はなんとなく過ぎていて、その時には意味があるのですが、1日後には同じことの繰り返しとしてその時間の意味を殆ど持てないでいる時間に思います。

心身共に健康な生活ということを考えるとき、日常業務の中で、現代的時間の中に生きていくこと社会人としての責任を果たしながらも、一方で、他には替えがたい時間を持つことが大切なのではないかと思います。通勤時間の電車の中でいつもスマホばかりを見ないで、外の景色を眺めながら季節の移ろいを味わったり、大切な人たちとの時間を心から楽しんだりといった替えがたい時間を取る工夫をしてバランスをとれるようにしたいなと思います。

参考文献 :

鶴見俊輔,1995「神話的時間」,熊本子どもの本の研究会・佐野洋子,1977「100万回生きたねこ」,講談社

①障害者雇用の制度 / 木内敬太

日本では、障害者の雇用の促進等に関する法律において、民間企業および公的機関に、障害者の雇用に義務づけています。民間企業、国・地方公共団体等、都道府県等の教育委員会の常用労働者数に対する障害者の法定雇用率は、それぞれ、2.2%、2.5%、2.4%です。

常用労働者100人超の企業においては、未達成の障害者雇用数に対して月5万円の納付金を支払わなければなりません。さらに、納付金を支払っていたとしても、法定雇用率を達成するための努力を怠っているとみなされた企業に対しては、公共職業安定所長より「障害者の雇入れに関する計画」の作成命令が出され、改善しない場合には社名が公表されます。一方、雇用率を達成した企業や、常用労働者100人未満で多数の障害者雇用を行った企業に対しては、調整金や報奨金が支払われます。

障害者の職場定着のためには、公私における行動への対応、支援制度や他の従業員の理解促進を含む雇用管理、期待する水準への職務遂行のサポートなどが必要です。しかし、企業によっては、障害者雇用のためのサポート体制や労働環境の整備が十分整っていないというのが、現状のようです。

本学は働く人に心理学を含む心身健康科学についての高度な知識と技能を教授する貴重な教育機関だと思います。総合演習や臨床心理学実践で関わる学生の中には、実際に企業で障害者雇用への対応を担当し、苦勞されている方がよくおられます。本来は身体、知的、発達を含む精神障害について精通した方が担当されるのがいいとは思いますが、理想的とは言えない状況の中でも、専門知識を身に付け、実務に役立たせようとする姿には、いつも励まされます。少しでもそのような学生の役に立てているとすれば、とてもやりがいのあることだと日々感じています。

②楽しく動いて集中力アップ！ / 弓削田綾乃

「これから難しい問題を解こうとする皆さん、まずは10分間、軽く運動しましょう！」そんなふうに声をかけられたら、どうしますか？「今、それどころじゃないよ」「せっかく覚えたことを忘れてしまう」そんな声が聞こえてきそうです。しかし、運動と脳について調べたことがある人ならば、「そうそう、軽い運動をして集中力を高めよう！」と思うかもしれません。

軽い運動をして、頭がスッキリしたという経験は、誰にでもあるでしょう。この理由として特に注目されるのが、BDNF (brain derived neurotrophic factor : 脳由来神経栄養因子) です。これはタンパク質の一種で、神経細胞の成長を促すことがわかっています。たとえば軽い運動により、海馬でBDNFが活性化し、記憶力と集中力のアップだけでなく、うつ病予防、認知症予防等々、様々な効果をもたらすとされます。ですから、頭を使う作業の前に軽い運動をすることは、文字通りのウォーミングアップと言えるでしょう。アップル社の創業者スティーブ・ジョブズは、よく散歩ミーティングを行っていました。脳が活性化し、数多くの斬新なアイデアが生み出されたのではないのでしょうか。

先日、新聞でも紹介されたフィンランドの教育方法があります。跳んだり走ったりしてからだを動かしながら、授業を受ける方法です。たとえば、小学校の「Moving Math」(動く算数)の授業風景は——算数の問題やヒントが天井近くに貼ってあり、子どもたちは、でこぼこしたクライミングウォールをよじ登ります。そのほかにも、階段を下りないと見えない問題、踏み台に上らないと見えないヒント等、からだを動かす工夫が随所に施されているのです。もちろん、椅子に座って机で学習することもできます。要するに、子どもたちが自分のスタイルを見つけて、楽しみながら学習できる場が用意されているのです。45分間、決まった場所に座っているのが苦手な子どもでも、学びに自信をもてるようになるのではないのでしょうか。そして何よりも、こうした方法が、科学的な研究成果を踏まえているということが重要です。日本では、まだまだ難しい面があると思いますが、研究と実践の場をつなげる、こんな方法もあるのですね。

最後に付け足しです。「軽い運動」、私は「踊ること」をおすすめします。5分くらいの曲に合わせて、好きなように動いてみる、全身でリズムをとるだけでもいいと思います。盆踊りもおすすめです。単純な動きを繰り返すうちに、心身がほぐれるだけでなく、集中力・記憶力もアップ！どうぞお試しください。

①2019年度入学式 学園長祝辞 / 久住眞理

4月の季節外れの寒気が、美しい桜の花をいっそうと輝かせて、晴れやかな入学式になりました。

学校法人早稲田医療学園、早稲田医療技術専門学校、人間総合科学大学、並びに大学院の各々の課程に入学し、新たなスタート地点に立ちました皆さんに心からお祝いを申し上げます。ご入学誠にめでたうございます。

年度初めの大変お忙しい折、この会場にご参列くださっておりますご来賓の皆様、また保護者の皆様に、心からの御礼とお祝いを申し上げます。

私たち早稲田医療学園は、60数年を越えて、「人間の健康と幸福に貢献する優れた人材育成」と掲げて、時代や社会の要請に応え、各々の分野で専門家を育成し、実直にその任にあたってまいりました。

この度、元号が「令和」に代わり、いよいよ時代は、新たな段階に入っております。

医療連携を不可欠とし、また健康の保持推進を国も個人も必要とする今日、こうして学園が一同に会し、こころ新たに入学式を執り行うことは、大変、意味が深く、今後、同じ学園の仲間として、交流を図り共に成長を遂げて頂きたいと心から願っております。

お手元の式次第をご覧ください。

そこに明記されている、私たち大学の建学の精神について触れてみます。

「人は、心と体が相関しており、社会の中で常に進化し、成長し、変化を続けている。新しいダイバシティの時代を生きるためには、一人一人がしっかりとした使命感を持ち未来を切り開く自己決定能力と勇気を持たなければならない」このような趣旨が述べられています。これからは、AIなど人工知能と共存しつつ、誇り高く人間らしく生きるためには、人間とは何かを常に問い、学び続け、個人が自立する事と共に、仲間同士が命を支え合う共生の心を育む事がとても重要となります。

まさに自分の意思と自分の力で、どんな時でも広く大きな思いやりの心を持って、元気に歩み続けて行くという自立と共生の心を育むことが、私たちの人間総合科学大学の建学の精神です。

ここで本学が、全学的に取り組み、学びの礎にしております、カリキュラムポリシーと、卒業時にどのような人材になって頂きたいかの、ディプロマポリシーについて特徴をお話します。それぞれの学科で、膨大な専門的な知識と技術を学びます。

また、基礎分野においては、コア科目として本学独自の心身健康科学（ヒューマン）を始めとして、人間を総合的に理解し、洞察する力を養うための工夫が凝らされています。

卒業後、皆さんがそれぞれの現場に立ち、相手の痛みや、辛さ、背負っている環境から生ずる悩みや苦しみ、また、その方の今後の可能性など、年齢や心理面を含めて、対応していくこととなります。

相手と真摯に向き合い、多くの問題を、糸をほぐすように解決に近づけていく必要があるのです。エキスパートとしての専門性からのアプローチはもとよりですが、問題を総合的に捉える理解をし、何よりも患者さんが自ら治ろうとする力を軸にして、解決方法を図ることが大切です。

特に、心身健康科学の関連を学ぶことは、患者さんへの臨床に役立つ事はもとよりですが、皆さんの人生をより良き方向に転換させ、力強く、自らの人生をプロモートしていくことのできる礎となります。

学生時代は、その後の自らの人生に対する生きる姿勢を作るところでもあります。

皆さんと共有したいのは、学びの、一步一步　そして　日々の選択と決断がその人の人生を、作り上げていくということです。

一歩目は、なりたい自分をきめる事　意志を固める事です

二歩目は、勇気を持って、歩き出す事です

三歩目は、諦めずに　努力を続ける事です

四歩目は、達成感を得る事　同時に、感謝と思いやりの心を持つ事です

この4つのサイクルは、始めは小さい一日かもしれませんが、やがて1年、そして大学の4年のサイクルになり、就職してからに続き、人生のサイクルとなって行くこととなります。

これから後は、まっしぐらに　ご自身の思いの実現のために突き進んで下さい。

どんな困難にもひるまず、何があっても揺れることなく

常に自分を励まし、自らを奮い立たせて、前進して下さい。

時には立ち尽くしたり、足踏みをすることもあるかもしれませんが、そういう時こそ自分を冷静に、客観的に見つめなおして、自分の力で、自分の心を立て直してください。

親しい友との語らいや、楽しい行事、新たな数々の発見や手ごたえなど、沢山のことに会うことと思います。その一つ一つが重要なプロセスとなって、かけがえのない人生をどう生きていくかという基礎を作るところが学生時代だと思います。

皆さんのこれからの学生生活が、健やかで、実り多き日々でありますことを、心から願っております。

学園を代表いたしまして新入生の皆様、ご入学生、本当におめでとうございます。心からお祝いを申し上げます。

①人間の統合的理解から人間の未来展望へ / 鈴木はる江

令和元年もひと月が過ぎました。新入生の皆様は、マイキャンパスの使用に慣れてきたでしょうか。

2019年度から、カリキュラムが改訂され、必修のコア科目がヒューマンⅠ～Ⅲ、Ⅴ（ヒューマンⅣのみ選択科目）と心身健康科学Ⅰ～Ⅲとなりました。これらの科目は在生学生も選択科目として受講できる状況です。

ヒューマンⅠ～Ⅲは、本学の理事長・久住眞理先生、学長・久住武先生の著わした『ヒューマンー私たち人類の壮大な物語、生命誕生から人間の未来までを見すえる統合科学』をテキストとして、心身健康科学科の全教員がインターネット授業を展開しています。ヒューマンⅤはそのテキスト履修となっています。

ヒューマンのテキストはカラーの図を豊富に使用して、人間の「こころ」と「からだ」と「文化・社会」の統合理解に加え、人類進化の視点から疾病の仕組みを理解して予防に繋げる対策や、AI（人工知能）やロボット、バイオ技術など技術革新に伴う人間の未来について、分かりやすく解説されています。とても興味深いテキストですので、在生学生も選択科目で履修されることをお勧めしたいと思います。

このテキストの最終章の「人類の未来を創るために」には、人工知能の発達により消失する職業と生き残る職業の例が紹介されています。人工知能が人間の職業を奪うと危険に感じるかもしれませんが、人間でなければできないことを見直すチャンスとも考えられます。ますます人間の統合的理解が重要になってくる時代に突入していくことを思うと、本学の建学の精神の最後に述べてある「真に人間を理解し、自立と共生の心を培い、活力あふれる創造性と豊かな人間性を育む。」（創立者 久住眞理、2000年4月）の言葉の重みとその先見性に改めて感じ入ります。

本学での学びが、学生の皆さんの将来展望に生かされていくことをこころから願っています。

②「人生に、無駄なことなど一つも無い」って、ホント！？ / 片山 昇

こんにちは、4月から着任しました片山です。私は、今までの人生、無駄なことばかりだったように思います。

思い起こせば、子どもの頃、私は腕白坊主で、毎日泥んこになって遊んでばかり。

よく親から、「少しは勉強でもしたらどうだ！」、「そんな無駄なことをやる暇があったら、少しは家の手伝いでもやれ！」などと言われていました。

無駄なんて人生から排除されるものなののでしょうか。必要ないのでしょうか。

無駄があるから、人生って楽しい。他人には無駄に見えても、私にはとっとも大事なこともあるのです。それが人生にどう役立つのかなんて考えたことなどありません。何でも、どんなことでもいいから、夢中になったらご飯も家族と一緒に食べず、後でよく一人で食べた記憶があります。「ごはんだよ！」と何回も大声で言われても、その声すら聞こえなかったように思います。そのおかげで、食器洗いと台所の後片付けは

私の得意とするところで、現在も続いています。全く苦にはなっていません。何をやってたかって？ 漫画を読んだり、テレビを見たり、プラモデルを組み立てたり、紙飛行機を作って飛ばしたり、ギターを弾いたり、いろいろです。少なくとも勉強をしていた記憶はありませんでした。

「人生、無駄なことなど無い」という人には、二通りの人がいるのではないかと思います。一人目の人は、今までの人生に無駄なことがあったとしても、決してそれを無駄には終わらせず、現在の自分の、人生の糧として生きている人です。もう一人は、無駄と思えることは排除して生きている人です。私には、到底できない生き方です。無駄がないと人生味もなければ、そんな窮屈な人生って嫌です。楽しくありません。だって、車のブレーキにも「遊び」があるじゃあないですか。無駄は人生に不可欠なんです。少なくとも、無駄で過ごしたわが人生に悔いなど一つもありません。

人生に「無駄な遊び」があるからこそ、次には頑張ろうと思えるのです。言い換えれば、無駄に過ごす時間こそ、今後の人生を生き抜くエネルギー源となるのです。

「急がば回れ」ということわざがあります。何かをやり遂げようとするには、どうしても無駄な時間を過ごすことが必要になってくるのではありませんか。

人生とは、与えられている限られた時間を生きるということです。無駄を排除して時間を生きるのも人生、無駄と思える時間を生きるのも人生です。「人生に、無駄あり。大いに無駄に過ごそう！」とまでは言いません。でも、人生の無駄な時間を、人生にとって必要な「遊び」だとすれば、考え方によっては、「人生、無駄なことなど一つもない」というのは、正解なのかもしれません。

「一度しかない人生、もっと楽しまなくちゃあ もったいないじゃあないか！」

(「路傍の石」より)

「君たちの持っている時間を使っていることが、君が生きている証拠、時間の中に君の人生があるんだよ」

(日野原 重明さんの「いのちの授業」より)

私の今後の人生の時間は、自分の限られた時間をできるだけ誰かのために使いたいと思っています。

③ご挨拶 / 吉田昌宏

4月より本学で助教に着任しました吉田昌宏と申します。主に外資系企業で勤務していましたが、心理学という学問を通じて対人援助が出来る臨床心理学に魅力を感じ、大学院に戻り、そして本学に着任しました。研究テーマの一番の大きな柱は自律訓練法です。現在進行中の研究テーマとして、自律訓練法が自尊感情や自己受容といった自己概念の変容に与える影響があります。

臨床心理学において、自己受容が大きく注目されたのは、カール・ロジャーズの記述以降とされています。論理療法(現・REBT)の創始者のアルバート・エリスは、カール・ロジャーズの自己受容の概念に影響を与えたのは、神学者パウル・ティリッヒではないかと指摘しています。

私は、アルバート・エリスが提唱した無条件の自己受容を測定する日本版無条件の自己受容尺度を開発しました。また、私は大学学部時代に交換留学生としてアメリカに1年ほど留学し、そこである一人の先生に神学を師事していました。その先生はパウル・ティリッヒの弟子で、パウル・ティリッヒが先生に贈られた本を、私は先生から今後の勉強に活かして欲しいと頂きました。

また奇しくも、アルバート・エリスは、無条件の自己受容とはパウル・ティリッヒのアイデアから作った概念であることをその著書に記していました。そして博士後期課程の時の指導教官から、アルバート・エリスと一緒に、地方で有名なチェーン店で刺身を食したことがあるという話を聞き驚愕しました。

留学していた時に学んでいたこと、そして関係していた人がつながりを持ち、今に生きてくるとは想像もしていませんでした。振り返ってみると因縁を感じます。大学で学んだことは決して無駄になることはなく、何かの機会大きく役に立つ日が来るかもしれません。その学ぶことに対しての好奇心や知的探究心を少しでも刺激出来るが出来たら幸いです。よろしくお願い致します。

①ストレスパラドックス / 小岩信義

私たちの心身機能は、どちらかと言いますと、物事をネガティブに捉えて対処することが得意です。このため私たちの日々の「こころ」も心配や不安などによって占拠されることが多いと思います。ストレスについても同様で、「ストレスによって心身の健康に悪いことが起きるのではないか」と考えることや、「このストレスさえ消えてくれれば、私の人生は幸せなのに…」とってしまうことはごく自然な思考と言えます。

ストレスやその原因に多くの注意資源を費やして防御的に身構え、ストレスをできるだけ避ける工夫をすることで、私たちは健康を維持し幸せを獲得できている側面があります。しかし、疫学研究の中には、ストレスそのものが健康を害するのではなく、ストレスに対する私たちの考え方、向き合い方が健康や死亡リスクに影響する可能性を示すデータもあります。さらに、大きなストレスを感じている人ほど幸福度が高いことを示す研究や、ストレスを避け続けることでかえって幸せから遠ざかってしまう可能性も報告されています*1。「ストレス・パラドックス」と呼ばれるこれらの現象は、ストレスが私たちの人生の価値や生きがい直結する出来事の中で生じていること教えてくれます。

進化のプロセスを経たヒトの心身機能をストレス反応の特徴という観点から調べなおしてみますと、従来から着目されてきた「闘うか逃げるか」などの反応以外のバリエーションに富んだストレス反応の仕組みが存在することがわかります。ストレスに遭遇した際に、他者に攻撃的、利己的となり、自己防衛に走ってしまうのもヒトなのでしょうが、逆にストレス状況下でこそ他者への思いやりが強まり、状況認識機能が向上し、湧き上がる恐怖や不安を押さえて困難に立ち向かう勇気を得るといった頼もしいシステムを作動させることもあります。社会、世界では様々な課題が存在します。この問題の解決を考える際にもヒトの心身機能を正確に理解することがヒントになるように思います。総合演習のテーマとしていかがでしょうか？

* 1 : Weiting Ng et al, Affluence, Feelings of Stress, and Well-being, Social Indicators Research, 2009, Volume 94(2), pp 257-271

②犬のグリーフケア / 吉田浩子

今年の2月に17歳の犬を老衰で看取った。後肢が衰え、前肢が衰え、後ろに下がれなくなり、徘徊が始まり、食事と排泄の介助が必要になり、教科書通りの終末期であった。彼女の矜持だったのか、亡くなる前日までトイレでの排泄にこだわり、よろよろと這ってでもトイレに行こうとするので、数か月は夜中の排泄介助で睡眠不足が続き、無事に旅立った時には喪失感より安堵感がひたすら大きかった。しかし、12年間生活を共にした後ひとり残された同居犬の喪失感は、こちらの想像よりはるかに大きかったらしい。看取った翌朝から食欲が減退し、笑わなくなり、1週間後の夜中に大きな痙攣発作を起こした。MRI検査をしていないので脳の疾患の可能性が除外できていないが、少なくとも日ごろお世話になっている動物病院で行った血液検査等では特段の問題はみつからなかった。友人の獣医からは、彼のように年上の犬たちの群れに後から加わった子犬は、大人になっても常に年上の存在に守られている感覚で生きており、その感覚の喪失が時には重篤な心身不調をもたらすことがあると聞いた。不安が高じて少しの物音にも敏感に反応し眠れない日々が続くことが様々な症状につながるらしい。物音に対する鋭敏さを低減するために日中もテレビをつけたままにする、可能な限り一緒に過ごす時間を作る、新たな同居犬を迎えるといった犬のグリーフケアにも様々な方法があることを教えられた。

その後、痙攣発作の間隔が次第に長くなり、食欲も戻り、新たに犬ではなく子猫が群れに加わったことで、少しは気も紛れているらしい。犬の心身相関も複雑なようで、誰か研究してくれないかなあと思いつつ、最後の犬との珠玉のような日々を大切に過ごしたいと願っている。飼い主が先に倒れないことが最大の犬孝行であろう。

③夏の水分補給には？ / 朴峠周子

立秋とは名ばかりで、暑さがこたえる日々です。熱中症の注意喚起は、ニュースや新聞、自治体の地域放送でも繰り返されています。皆さんはどのような対策を心がけていらっしゃるでしょうか。

この夏、私は夏場の水分補給について新たな気づきを得たことがありました。真夏の果物「スイカ」が、科学的にみて“食べる水筒”と紹介されていたのです。既にご存知の方も多いかもしれませんが、雑誌『ヘルシスト』(256号)1)に掲載された記事にもとづいて書かせていただきます。

スイカの約90%は水分であることにくわえ、発汗によって失われがちなミネラル成分を含んでおり、そのバランスが私たちの体液の組成に近いとされています。代表的な成分の1つ目はカリウムです。カリウムは余分なナトリウムを体外に排出するだけでなく、細胞内液に含まれ水分の保持に重要な働きをしています。発汗によりカリウムが失われ細胞内が脱水症状に陥りそうな際、カリウムを豊富に含むスイカを摂取することが細胞内脱水の予防につながるということです。2つ目は、スイカの赤い果肉の源であるリコピンです2)。リコピンは抗酸化物質として新陳代謝を活発にする働きがありますが、その含有量が100gあたり生トマトの約1.8倍であるとされています。最後に3つ目は、アミノ酸の一種であるシトルリンです。体内でのシトルリンの一連の作用により、血管が拡張されて血流が促進されるため、疲労回復等に効果があるとされています。

私はスイカのこのような組成と体内での働きを改めて理解し、この夏はスイカを積極的に美味しく食べています。暑い夏を乗り切るためには、やはりバランスの取れた栄養の摂取と十分な休養が大切であると思いますが、旬の果物であるスイカの力を借りることは理にかなった夏の過ごし方かもしれません。

1)暮らしの科学 第34回 スイカの栄養パワーで夏を健やかに！ 『ヘルシスト』(256号) p.34-37

2)果肉の黄色いスイカにはリコピンは含まれていないとされています。

①自分らしく / 村上香奈

二十数年前、大学に入学してすぐのことで今でも覚えていることがあります。自己PRの一環だったのでしょう。大学が学生全員に名刺を作ってくれるというのです。その名刺には、所属学部・学科、氏名、連絡先だけでなく、キャッチフレーズを書くスペースがありました。担任の先生は「自分らしいキャッチフレーズを考えてください」と言い、周りの友だちは可愛らしいものであったり、ちょっと洒落の利いたものであったりと、それぞれ自分らしいものを考えていました。

当時、まさに青年期の危機にあった私には、いくら考えても「自分らしいキャッチフレーズ」が思い浮かぶことはありませんでした。そして、悩みに悩んだ末、「自分らしく」と記入することにしました。

今、「自分らしいキャッチフレーズ」を尋ねられたら、どのように答えるか考えてみました。いくつか思い浮かぶ言葉はあります。でも、一つに絞り込めない気がします。良いところも悪いところもすべてが私であると思えるからです。だから私は、当時は何も思い浮かばずに「自分らしく」と表現しましたが、今は“これが私だ！”という気持ちを込めて「自分らしく」という言葉を使いたいと思います。

人間は自分の置かれている環境から影響を受けます。だから、いつも自分らしく居ることは難しいかもしれません。でも、自分を偽って苦しめるのではなく、できるだけ自分の気持ちに素直に、等身大の自分を表現していきたいと思います。それが私にとっては「自分らしく」在ることだと思うので。

②昔話「桃太郎」雑感 / 藤原宏子

「むかしむかしあるところにおじいさんとおばあさんがいました。おじいさんはやまへしばかりに、おばあさんはかわへせんたくにいきました。おばあさんがせんたくをしているとおおきなももがどんぶらこどんぶらことながれてきました。・・・」

誰もが知っている昔話ですが、どうも私はこの昔話に縁があるようです。小学校の頃、夏休みに岡山の祖母の家で過ごしましたが、行きには新幹線からおりると岡山駅前の「桃太郎像」を眺め、帰りには黍団子をおみやげに買っていったものでした。

その後、20歳代前半に、セキセイインコを材料に神経行動学の研究を始めました。セキセイインコは、「むかしむかしむかしむかしあるところに。・・・」と桃太郎を話すことができます。動物行動（ヒトも含めて）の発達に氏（遺伝要因）と育ち（環境要因）がどのように関わっているのか。人間の言葉をこんなにもたくさん覚えてくれるセキセイインコは常に私の好奇心を刺激してくれます。

そして、人間総合科学大において、「桃太郎」とのさらに素晴らしいご縁に恵まれたのです。久住武学長先生から、槇佐知子著「日本昔話と古代医術」という興味深い本の存在を教えてくださいました。その本には、日本昔話の中に古代医術の知識が秘められている、と書かれています。「医心方」（現存する日本最古の医書、西暦984年）には、赤黍の薬効として、霍乱（伝統医学における日射病）、解熱、胸中のほてりやいらだちを止める、と記載されているのです。桃太郎の団子が他の穀物ではなく黍であること理由は、黍が古代において薬であったからでしょう。本学のテキスト「伝承医学」にあるように、昔の医学・医術は、現代医学に新たな視点を与えたり、薬草に関する経験知を伝えたりなど、現代医療においても価値をもちます。私たちの心身を豊かにしてくれる日本昔話を大切に次世代にも伝えていきたいと思えます。

①春の心身健康文化 / 中山和久

待ちに待った春がやって来ました。気象庁は3～5月を春としていますが、日本の伝統文化では永く立春（2月4日頃）から立夏（5月5日頃）の前日まで（ほぼ旧暦1～3月）を春としてきました。ちなみに天文学では春分（3月20日頃）から夏至（6月21日頃）までを春としています。

日本語の「ハル」は、「ハ（張／脹）る」に近い概念で、「葉」に方向を示す接尾語ルを付した語とも考えられます。「生【は】ゆ」という日本語もありますから、草木の芽が脹【ふく】らむ季節を表現したと思われる。2月になると草木が芽吹きますので、その季節をハルと名付けたのは誠に適切だと思います。今の2月にほぼ重なる旧暦1月には「早緑【さみどり】月」の異称もあります。

植物が成長する春は、人間を含めた動物も心身が成長モードに入ります。動物は草木の芽を食べ新陳代謝を活性化します。芽はポリフェノールを多く含み、体に溜まった老廃物を外へ出し、新しい細胞をつくってくれます。「春の皿には苦味を盛れ」とは昔の人の知恵です。本学で学ぶ皆さんも、蕨の薹などの苦い野菜をしっかり食べて、心身を健康モードにしてください。

ハルには中国語の「春」という漢字が当てられました。「春」は、草を表す「艸」と、太陽を表す「日」で、地上に出たばかりの固く結んだ芽を表す「屯」を挟んだ字で、陽光により草が土を破って生え出る季節を表しています。「蠢」という字にも「春」が使われています。虫たちも冬籠りを止めて活発に動き始める季節なのです。

日本人はほとんど使わない「瘧」も「春」の派生語です。こちらは日本語の「みだれる」や「にぶい」に近い意味のようです。春の陽光や高気圧や気温上昇は人の心を躁状態にしますので、そういった状態を指したのかもしれませんが。3月と4月は最も自殺の多い月ですから、本学で学んだ知識を活かして、心を乱している人々を一人でも多く助けてください。

②続・青りんご / 佐藤弘子

昨年華蓮だよりで、昆虫のタガメからとれる青りんごの香りがするエッセンスの話をしました。

今回は、その後日談です。

一旦好奇心は萎えたものの、タガメの体液が「青りんご」の香りだなんて・・・と忘れることもできず、同僚と3人でタガメエッセンスのある食堂に行ってきました！！
結果を先に述べますと、出会うことは儘ならず(-_-;) 残念・・・。

メニューには、「Ca cuong Nguyen con40,000VND(1con)」とあり、「Ca cuong」

is typically used sparsely and eaten with “banh cuon” by adding a drop to the “nuoc cham” (dipping sauce)」と注釈がつけられています。

おそらく、これがタガメエッセンス！？

「タガメエッセンスをちょっとだけ付けて食べる米粉クレープ（1個 200円）」・・・という
ような意味でしょうか？

日本円にして約 200 円ということであれば手が届きます。

店員さんに聞くところによると、タガメエッセンスは数か月に 1 度、カンボジアから輸入
しているそうです。

次の入荷はいつになるのか尋ねると、いつも輸入時期は未定とのこと。

だから足繁くそのお店に通わないと・・・出会えません。

その日は代わりに、ひき肉やエビ、キクラゲの千切り等の具材を米粉のクレープで巻いた
もの（クレープはモチモチでフライドオニオンのせ）を冷たいビールとともに美味しくい
ただいて、すごすごと帰りました。

憧れのタガメエッセンス。

何方か食した方がいらっしやいましたら、せめて感想だけでも教えてください。

【参考までに】

レストラン名「Bánh Cuốn 101 Bà Triệu」

所在地：34B Trần Nhân Tông, Bùi Thị Xuân, Hai Bà Trưng, Hà Nội, ベトナム

Google マップで検索すると、タガメの写真も掲載されています。

<https://www.google.co.jp/maps/place/B%C3%A1nh+Cu%E1%BB%91n+101+B%C3%A0+Tri%E1%BB%87u/@21.014653,105.8493479,16.16z/data=!4m5!3m4!1s0x0:0x6df1d8d4e5e18e44!8m2!3d21.0169536!4d105.8498906?hl=ja>

③暑～い夏——の先 / 小堀純子

こここのところ、毎年夏の暑さは厳しいですね。

気象庁のデータを見ると『2019 年の日本の平均気温は基準値（1981～2010 年の 30 年平均
値）からの

偏差は+0.92℃で 1898 年の統計開始以降最も高い値となった』とありました。

2020 年の東京オリンピックはどんな夏になるのでしょうか？

夏・オリンピックと連想して——『汗』が思いつきました。

私は、東京健康科学大学ベトナムで数年前から授業・演習を行ってきましたが、ベトナムの

学生さん達を観察してみると、ダラダラ汗をかいて授業を受けている様子が見られず、むしろ暑い時でも涼しい顔で授業を受けているように感じられます。また、カナダのバンクーバーに滞在中に『真冬でも天気が良いと T シャツ 1 枚で街を歩いているカナディアンを必ず見かけ「寒く無いのか?」と疑問に思った』ことが有りました。

人種によって発汗や寒暖の感覚の違いが有ることを実感してきました。

そこで、全身の汗腺数のデータをみますと、フィリピン人 280 万個、日本人 230 万個、ロシア人 180 万個とあり、南国の人は汗腺数が多いことで発汗が目立たないことが理解できます。

また、どちらかと言えば、寒冷地の人は南国の人と比較して体格が大きく感じられますよね。これについては、ドイツの生物学者ベルクマンの「同じ種の恒温動物は、寒冷地域に生息するものほど大型化する」という法則があり、一例として、熱帯に生息するマレーグマは体長 140cm 程度に対して、ホッキョクグマは 200-300cm にも達する等で説明されておりました。

更に、体温維持に関する研究を見ると、例えば、体の突出部は体表面積を大きくして放熱量を増やす効果があるので寒冷地では凍傷予防の為に耳が小さく、熱帯では大きい。これは、アフリカから中東の砂漠地帯に住むキツネのフェネックの耳は大きく、極地に生息するホッキョクキツネの耳は小さいということで説明されておりました。

2020 年の夏の暑さを考えていたら、汗⇒汗腺数⇒人間の体格⇒耳の大きさと、私の頭の中は---そして、

今後、日本がどんどん暑くなっていった場合???

日本人は、体が小さくなって、耳が大きくなって、汗腺が沢山あって(うん??)

何となく(私が想像する)宇宙人みたいになっていくの?

気象庁 : https://www.data.jma.go.jp/cpdinfo/temp/an_jpn.html

①通信制大学で学ぶ特徴を活用しよう / 鈴木はる江

2020年の新年度開始は、新型コロナウイルス感染予防対策で全国の大学で、入学式中止、授業の開始の遅れ、オンライン授業への変更と、対応に追われている状況です。

人間総合科学大学人間科学部心身健康科学科は、2000年に私立大学では全国初の通信制の大学としてスタートし（創立時は人間科学科でした）、創立以来、通信制で効率的に学修できるシステムを整えてきました。多彩なテキスト履修やオンライン授業のコンテンツを揃え、インターネットでの試験やレポート提出と、全て自宅で学修が可能です。科目の選択方法により、一度も大学に足を運ぶことなく単位を取得して卒業に至ることも可能です。さらに担任制や、いわゆる卒業研究に相当する総合演習における指導教員制度など、学生がいつでも担任や指導教員にマイキャンパスを通じて、質問・相談できる仕組みを整えてきました。

この4月にご入学された新入生の方や、4年次に進級された方から、早速、担任・指導教員にご挨拶の連絡を頂き、例年どおりのスタートを切ることができたと実感しています。卒業研究に相当する総合演習では、指導教員（担任）との面談を行っていますが、本学では遠方にお住まいだったり、様々な事情でキャンパスに足を運ぶことが困難な方のために、TV会議システムを活用して自宅から教員と面談できる仕組みを以前より導入していました。通信制での学習は、ご自身のペースでいつでも学修できるメリットがある一方で、学生の皆さんは孤立しがちですが、本学の担任制を活用して担任に相談したり、科目担当の教員に質問箱でその科目で分からないところ、疑問に思うことを気軽に質問できます。

新学期開始とともに、多数の学生の皆さんから学修の進め方や、学修内容での疑問点などお寄せいただいています。皆さんがコロナ禍に負けずにしっかりと予防対策をとりつつ、自宅で学修を進めておられる様子が分かり、通信制大学の教員として嬉しい限りです。このような事態だからこそ、通信制大学の特徴を生かした学修の場を滞りなく提供できていることを再確認し、さらなる教育の充実化に取り組んで行こうと気持ちを新たにしているところです。

この困難な状況の中、インターネットを活用したコミュニケーションやテレワークが広く推進されています。私たち人間総合科学大学の教職員は、通信制教育の重要性を改めて再認識し、さらなるカリキュラムやシステムの充実化を図っていかなければと一丸となって取り組んでいる状況です。学生の皆さんと一緒にこの状況を乗り切っていきたいと切に思うこのごろです。

③10年後、20年後はどんな自分ですか？ / 鮫島有理

今年4月に着任したものの、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）蔓延で自宅勤務となって早1ヶ月が過ぎました。今年入学された皆さんも、日本はもちろん世界で起きているこの未曾有の事態に様々な思いを持たれていることと思います。

自分自身の大学時代に思いを馳せてみると…、18歳で獣医学科に入学してから大学院まで、大学生と院生の通算在籍期間が22年以上になることに気がつきました。社会人になってからも大学、大学院に行っていたので、学割をととても長く使っていることになります。「そんなに大学に行っているなんて勉強好き」と思われるかもしれませんが、勉強という行為自体が好きだったわけではなく、興味のあることをもっと知りたい、深く知りたいと思った結果なのだと思います。そんな具合で、好奇心の赴くまま、獣医学、臨床心理学、仏教学と分野の違う世界をのぞいてきました。

その傾向は臨床心理士として心理臨床に携わってからも変わりなく、教育領域、医療領域、産業領域とさまざまな職場で臨床経験を積ませていただくことになりました。そのおかげで幅広い世代の方の様々な悩み、苦悩の一端を知ることができ、自分自身の経験はもちろん、心理臨床家としてどのような方がいらしても対応できるようになったと思います。

現在、世界中で未曾有の事態が起きていますが、わが国で起きた阪神淡路大震災（1995年1月17日）の際は、臨床心理士の存在すら知らなかった私が、東日本大震災（2011年3月11日）の時には、すでに臨床心理士となり、緊急派遣スクールカウンセラーとして派遣され支援にあたっていました。本当に人生というのは不思議なものですね。

本学で学ばれている皆さんもきっと好奇心、やる気の旺盛な方が多いと思います。いろいろな理由で本学を選ばれたのだと思いますが、きっと10年後、20年後は自分でも想像すらできないような未来が広がっていると思います。今は一日一日を大切に、将来につながるような自分の好きなことを、好きなように、好きなだけ、打ち込んでください。本学の先生方はいつでも皆さんを応援しています。