

第 23 号

特集 1 知って納得！寝たきり予防の知恵

特集 2 いつまでも元気に生きる術～食の行動、変えてみませんか～

[特集 1 目次]

『今日から始める介護予防』

鈴木 芽久美

(人間総合科学大学 保健医療学部 リハビリテーション
学科 理学療法専攻 講師)

『福祉用具の安全な使い方』

坂井 一浩

(人間総合科学大学 保健医療学部 リハビリテーション
学科 義肢装具学専攻主任 教授)

『誤嚥性肺炎の予防について』

小浦 さい子

(人間総合科学大学 保健医療学部 看護学科 講師)

『パネルディスカッション：知って納得！寝たきり予防の
知恵』

コーディネーター：鈴木 芽久美

パネリスト：坂井 一浩、小浦 さい子



科学的エビデンスに基づく健康行動の変容

『今回の障害学習公開講座の講義録HASのテーマは、一つが「寝たきり予防」です。近年、高齢社会となり、ロコモティブ症候群という言葉が広がっています。このロコモティブ症候群の原因となるのは、「運動器自体の疾患」と「加齢による運動器機能不全」があります。特に加齢に伴う運動器の障害が、要介護状態、寝たきり状態になってしまうリスクが高く、「メタボ」や「認知症」と並んで、健康寿命を短くする3大要因といわれます。』

巻頭言より一部抜粋

このHAS第23号特集1は、人間総合科学大学で開催された第37回生涯学習公開講座（2017年度第1回）「知って納得！寝たきり予防の知恵」（2017年7月8日開催）の講演録をまとめたものです。

[特集 2 目次]

『ヘルシーエイジングにつながる望ましい食習慣』

桑田 有

(人間総合科学大学 人間科学部 ヘルスフードサイエンス学科 学科長)

『わかつちゃいるけどやめられない食行動を変える方法』

木内 敬太

(人間総合科学大学 人間科学部 心身健康科学科 助教)

『食情報に踊らされていませんか？』

中山 和久

(人間総合科学大学 人間科学部 心身健康科学科 准教授)

『パネルディスカッション：いつまでも元気に生きる術～食の行動、変えてみませんか～』

コーディネーター：桑田 有

パネリスト：木内 敬太、中山 和久

科学的エビデンスに基づく健康行動の変容

『もう一つのテーマが「食の行動」についてです。ここで食、食行動とメディアリテラシーについて考えてみます。近年、テレビや雑誌、またインターネットやSNSなどのメディア情報が、食、食行動、ダイエット行動など、私たちの健康に及ぼす影響について話題にされ、メディア情報が健康維持に好ましくない影響を及ぼす場合があることが指摘されています。そのために、科学的なエビデンスに基づく食と健康の情報が求められる時代になってきたわけです。』

巻頭言より一部抜粋

この HAS 第 23 号特集 2 は、人間総合科学大学で開催された第 38 回生涯学習公開講座（2017 年度第 2 回）「いつまでも元気に生きる術～食の行動、変えてみませんか～」(2017 年 12 月 2 日開催) の講演録をまとめたものです。

発行：人間総合科学大学

ISSN 1884-6262

>>購入方法は[こちら](#)

第 22 号 人間総合科学大学 ヘルスフードサイエンス学科開設記念号 特集 食の作りだす みんなの未来

〔目次〕

『健康食品のことを知っていますか？—食品の安全・安心から機能性まで—』

山本(前田) 万里

(国立研究開発法人 農業・食品産業技術総合研究機構 食品研究部門 食品健康機能研究領域長)

『日本人の健康長寿に牛乳、乳製品は有益か？—栄養疫学研究からの考察—』

桑田 有

(人間総合科学大学 人間科学部 ヘルスフードサイエンス学科 学科長)

『地域連携事業が創出する食の未来-適塩生活を目指して-』

中西 由季子

(人間総合科学大学 人間科学部 ヘルスフードサイエンス学科 教授)

『パネルディスカッション：食の作りだす みんなの未来』

コーディネーター：桑田 有

パネリスト：山本(前田) 万里、中西 由季子



健康でおいしいを、科学する、ビジネスにする。～人間の総合理解から、食ビジネスの国内トップクラスの教育を～

『先端の健康科学の領域では、ライフサイエンス、脳科学、バイオテクノロジー、エピジェネティクス、進化医学、分子栄養学などの急速な進展とともに、食・栄養の摂取と心身の反応が、現在、遺伝子発現の側面からもとらえることが必要となっています。言い換えると、健康者、疾病罹患者、あるいはその境界にある人に対する食・栄養の効果的な改善が分子レベルで考えることができるようになってきました。このような「食」に関する動きの変化から、今回、既存の人間科学部心身健康科学科、健康栄養学科に加え、グローバルな現代社会を念頭に置き「食」「栄養」「健康」分野の統合型の研究開発と総合マネジメントの実践力をもった人材の養成を目的に「ヘルスフードサイエンス学科（食品健康科学）」を設置するに至ったのです。』

巻頭言より一部抜粋

この HAS 第 22 号は、人間総合科学大学で開催されたヘルスフードサイエンス学科開設記念公演／第 36 回生涯学習公開講座（2016 年度第 2 回）「食の作りだす みんなの未来」（2016 年 12 月 3 日開催）の講演録をまとめたものです。

発行：人間総合科学大学

ISSN 1884-6262

>>購入方法は[こちら](#)

第 21 号

特集 1 健康科学と最新医療 第4回 更年期を乗り越えるところとからだ

特集 2 こころ／相手の気持ち、自分の思い

[特集 1 目次]

『性ホルモンとこころ・からだー更年期の生物学的理解のために』

藤原 宏子

(人間総合科学大学・大学院 講師)

『こころの発達から見た更年期ー生涯発達におけるところとからだの転換期という視点からー』

中野 博子

(人間総合科学大学・大学院 教授)

『女性のライフサイクルと心身の健康』

鍵谷 方子

(人間総合科学大学・大学院 准教授)

『心身医学からみた更年期』

矢吹 弘子

(人間総合科学大学・大学院 教授)

『パネルディスカッション：更年期を乗り越えるところとからだ』

コーディネーター：矢吹 弘子

パネリスト：中野 博子、鍵谷 方子、藤原 宏子



更年期に係るホルモン～エストロゲン（卵胞ホルモン）とプロゲステロン（黄体ホルモン）

『まず更年期についてですが、女性は更年期を迎える時期に、ホルモンの分泌が大きく変動します。そのホルモンには、女らしい体つきをつくる「エストロゲン（卵胞ホルモン）」と妊娠にかかわる「プロゲステロン（黄体ホルモン）」の2種類があります。

周期的に、増えたり減ったりするエストロゲンとプロゲステロンによって、25～38日程度の周期を持つ月経リズムが決まりますが、この2つのホルモンは、日常の「こころ」と「からだ」の健康もコントロールしています。』

巻頭言より一部抜粋

この HAS 第 21 号特集 1 は、人間総合科学大学で開催された第 32 回（2014 年度第 3 回）生涯学習特別講義「健康科学と最新医療 第 4 回／更年期を乗り越える心とからだ（2015 年 3 月 14 日開催）」の講演録をまとめたものです。

[特集 2 目次]

『他者のこころを感じるわたしのこころー脳のしくみから考えるー』

小岩 信義

(人間総合科学大学・大学院 准教授)

『共感するこころー身体のしくみから考える』

鍵谷 方子

(人間総合科学大学・大学院 准教授)

『動物はこころを読むかー動物行動学の立場から』

吉田 浩子

(人間総合科学大学・大学院 教授)

『共感について考える～臨床心理学の立場から～』

島田 涼子

(人間総合科学大学・大学院 教授)

『パネルディスカッション：他社のこころへ同調する私のこころ』

コーディネーター：島田 涼子

パネリスト：小岩 信義、鍵谷 方子、吉田 浩子

共感に関わるホルモン～オキシトシン

『ひととひととのつながりと安心＝共感にもホルモンが大きな影響を与えています。それが、オキシトシンというホルモンです。詳細は先生方の講演録をお読みください。このオキシトシンは、赤ちゃんが乳を吸う時に、母親の脳から分泌される、すべての哺乳類に存在するホルモンです。女性の出産や授乳にともなって脳の視床下部で生み出され、下垂体から血液中に放出されます。これに加えて、オキシトシンが脳内に作用して母子の信頼や安心感を形成する効果のあることがわかっています。』

巻頭言より一部抜粋

この HAS 第 21 号特集 2 は、人間総合科学大学で開催された第 31 回（2014 年度第 2 回）生涯学習特別講義「こころ／相手の気持ち、自分の思い」（2014 年 12 月 6 日開催）」の講演録をまとめたものです。

発行：人間総合科学大学

ISSN 1884-6262

>>購入方法は[こちら](#)

第 20 号

特集 1 冬の感染症に立ち向かう

特集 2 今を生きぬく力とところ・からだ

[特集 1 目次]

『インフルエンザ ―新型と季節性、どこが違うの?―』

田村 大輔

(厚生労働省 健康局 結核感染症課 新型インフルエンザ対策推進室 室長補佐)

『自宅で行う感染症の看護ケア』

中里 陽子

(人間総合科学大学 保健医療学部 看護学科 助教)

『感染症の今と昔 パラダイムの転換 共に生きるという考え方』

山本 太郎

(長崎大学 熱帯医学研究所 国際保健学分野 教授)

『パネルディスカッション：冬の感染症に立ち向かう』

コーディネーター：丸井 英二

パネリスト：田村 大輔、山本 太郎、中里 陽子



免疫細胞を活性化させる

『感染症は、細菌やウイルスなどの病原体（抗原）が、人や動物など（宿主）の体内に侵入して増殖し、病気のもととなる物質を産生する反応の総称です。人類と感染症の関係は深く、有史以前から近代まで、ヒトの病気の原因の大部分を占めていました。今回の HAS は、インフルエンザの話と感染症の人類史からの話題、インフルエンザの予防についての話が提供されますが、ここでは、感染症に立ち向かう免疫細胞の活性化についてお話しします。』

巻頭言より一部抜粋

この HAS 第 20 号特集 1 は、人間総合科学大学で開催された第 34 回(2015 年度第 2 回)生涯学習特別講義「冬の感染症に立ち向かう」(2015 年 12 月 5 日開催)の講演録をまとめたものです。

[特集 2 目次]

『“よりよく生きる”ための、最新タンパク質サイエンス』

遠藤 隆行

(人間総合科学大学 人間科学部 人間科学科 教授)

『他者とともに生きぬく力 ―なぐさめ行動とオキシトシン』

藤原 宏子

(人間総合科学大学 人間科学部 人間科学科 准教授)

『心の“免疫力”を上げる ―認知心理学の視点から考える―』

池田 まさみ

(十文字学園女子大学 人間生活学部 人間発達心理学科 教授)

『コミュニティ心理学からみた健康と障がい』

萩原 豪人

(人間総合科学大学 人間科学部 人間科学科 准教授)

『パネルディスカッション：今を生きぬく力とところ・からだ』

コーディネーター：遠藤 隆行

パネリスト：池田 まさみ、藤原 宏子、萩原 豪人

「“今”を生きぬく力」の源泉を生む、自己教育力

『“今”を生きぬく力の源泉は、人が生まれてから後に環境のなかから得た意志と、生物として何億年もかけて遺伝子のなかに組み込まれている「よきに変化させよう」という内在する力、この 2 つの力を十分に発揮させることによって得られると思います。ここでもう一步踏み込んで考えたいのが、学ぶことで得ることのできる「よりよく生きる」ことの本質です。私たちが、本当に生きるためには、自分のなかにある、内在する生きる力を最大限発揮しなければなりません。この内在する生きる力とは、生物すべてが持っているものであると考えた時、一つの答えが浮かび上がってきます。』

巻頭言より一部抜粋

この HAS 第 20 号特集 2 は、人間総合科学大学で開催された第 35 回(2016 年度第 1 回)生涯学習特別講義 「みんなで考える地域の健康」(2016 年 7 月 2 日開催)の講演録をまとめたものです。

発行：人間総合科学大学

ISSN 1884-6262

>>購入方法は[こちら](#)

第 19 号

特集 1 「太る」「痩せる」ってどういうこと？～肥満から健康を考える～

特集 2 高齢社会と健康づくりみんなで考える地域の健康

[特集 1 目次]

『健診の基準値はどうして変わるのか?』

鈴木 盛夫

(人間総合科学大学 教授)

『世界の人びとの痩せと肥満 ―いままでの健康、これからの健康―』

丸井 英二

(人間総合科学大学・大学院 教授)

『日本人の肥満の動向と健康的なダイエット ～循環器疾患予防のために～』

奥田 奈賀子

(人間総合科学大学・大学院 教授)

『進化と健康 ～肥満は進化の産物か』

颯田 葉子

(総合研究大学院大学 教授)

『パネルディスカッション:「太る」「痩せる」ってどういうこと?～肥満から健康を考える～』

コーディネーター: 丸井 英二

パネリスト: 颯田 葉子、鈴木 盛夫、奥田 奈賀子



食行動、複雑で奥深いヒトの欲求

『最近、ヒトの幸福感と「食」との関連がゲノムレベルで語られるようになり、現代人の肥満や生活習慣病の要因が進化医学で解明されはじめました。それは、肥満になりやすいか、なりにくいのかという体質の問題が環境要因と遺伝要因に係るというエピジェネティクスの視点からも考えることができるようになったからです。ヒトはなぜ食の充足を得られると、幸せを感じるのか……分子生物学者の本庶佑さんは「人は誰でも幸福になりたいと願う」と述べていますが、「食」と「幸せ感」の関係には理由があります。』

巻頭言より一部抜粋

この HAS19 号特集 1 は、人間総合科学大学 2014 年度第 1 回生涯学習特別講義【「太る」「痩せる」ってどうい うこと? ～肥満から健康を考える～】(2014 年 7 月 5 日開催)の講義録をまとめたものです。

[特集 2 目次]

『地域医療について知ってもらいたいこと ～医療ビジョン、救急医療提供体制の観点から～』

永田 翔

(さいたま市保健福祉局 保健部地域医療課長)

『地域の健康としての膝痛と運動の話』

佐藤 慎一郎

(人間総合科学大学 保健医療学部 リハビリテーション学科 理学療法学専攻 専任講師)

『地域の健康を支える下肢装具』

吉田 渡

(人間総合科学大学 保健医療学部 リハビリテーション学科 義肢装具学専攻 専任講師)

『健康なまちづくりをめざす保健師活動』

瀬田 節子

(人間総合科学大学 保健医療学部 看護学科 非常勤講師)

『パネルディスカッション：高齢社会と健康づくり ―みんなで考える地域の健康―』

コーディネーター：鈴木 盛夫

パネリスト：瀬田 節子、吉田 渡、佐藤 慎一郎

一人一人の“Knowledge for well-being（よりよく生きるための知恵）”が将来のソーシャル・キャピタル（新しい社会資本）となる。

『自分のこころやからだの状態を意識し、その変化に気づくこと。それが「自分を知る」スタートラインです。この変化を正しく把握するためには、自分のこころとからだの状態を科学的な視点から見ていられるかどうか、それが自分自身の健康の変化、状況を把握するための合理的なヒントを与えてくれます。この合理的なヒントが、“Knowledge for well-being（よりよく生きるための知恵）”となり、健康行動や生きがいに向けての行動変化や意識改革につながっていきます。』

巻頭言より一部抜粋

この HAS19 号特集 2 は、人間総合科学大学で開催された第 33 回(2015 年度第 1 回)生涯学習特別講義「みんなで考える地域の健康」(2015 年 7 月 4 日開催)の講演録をまとめたものです。

発行：人間総合科学大学

ISSN 1884-6262

>>購入方法は[こちら](#)

第 18 号 健康科学と最新医療(3)「鼻アレルギー・花粉症」 ～自己管理から最新治療へ～

〔目次〕

『どうして鼻はあるのか ー鼻の構造と機能ー』

久住 武

(人間総合科学大学人間科学部長、同大学院教授)

『鼻粘膜の自律神経と免疫の働き』

鈴木 はる江

(人間総合科学大学 准教授)

『鼻アレルギーのセルフケアと治療』

渡邊 荘

(昭和大学医学部 耳鼻咽喉科講師)

『花粉症の現状と最新の治療』

岡本 美孝

(千葉大学大学院医学研究院耳鼻咽喉科 千葉大学医学部附属病院未来開拓センター長)

『パネルディスカッション』

コーディネーター：久住 武

パネリスト：岡本美孝、渡邊荘、鈴木はる江



こころとからだの相関性から「花粉症」を考える

『日本で花粉症の方が増えているということはよく耳にしますが、実は花粉症を有する人の正確な数字はわかっていません。最近の大規模な調査では、全国の耳鼻咽喉科医とその家族、約15,000人を対象とした2008年の鼻アレルギー全国疫学調査がありますが、その報告によると花粉症全体の有病率は29.8%、そしてスギ花粉症の有病率は26.5%でした。このようにスギ花粉症に悩んでいる方が多いと思いますが、スギ花粉症は、日本特有のアレルギー疾患。近年急増していて、その原因は、花粉飛散数が増加していることに加えて、さまざまな環境の変化の影響も考えられています。』

巻頭言より一部抜粋

このHAS第18号は、人間総合科学大学で開催された第29回(2014年度第3回)生涯学習特別講義「健康科学と最新医療(3)『鼻アレルギー・花粉症』」(2014年3月15日開催)の講演録をまとめたものです。

発行：人間総合科学大学

ISSN 1884-6262

>>購入方法は[こちら](#)

第 17 号 Knowledge for well-being ライフプロモーション in エイジング ～よりよい老いを迎えるために～

〔目次〕

『日本人の老いの幸福』

大東 俊一

(人間総合科学大学・大学院 教授、人間科学科長)

『つきあう老化＝生理的老化 予防する老化＝病的老化』

鈴木 盛夫

(人間総合科学大学 准教授)

『健康寿命の延伸 ―理学療法の立場から―』

柴田 雅祥

(人間総合科学大学 准教授)

『健やかで幸せな老後を迎えるための食と栄養を考える』

小林 修平

(人間総合科学大学・大学院 教授)

『老化・寿命を科学する ―時が人を潤す―』

田沼 靖一

(東京理科大学 薬学部 教授、ゲノム創薬研究センターセンター長)

『パネルディスカッション』

コーディネーター：大東 俊一

パネリスト：田沼 靖一、小林 修一、鈴木 盛夫、柴田 雅祥



老いと免疫

『老化とは、からだの中の細胞や機能が、長い年月を経て、徐々に劣えた結果、例えば炎症などを起こし、さまざまな複合的な病や、生活習慣病を引き起こす、一連の過程であるということが知られています。』

この一連の過程の中で何が起きているのか・・・今回の生涯学習特別講義では、1) 細胞死であるアポトーシスの点から、2) また細胞分裂と染色体の「テロメア」の短縮の関係から、3) あるいは長寿遺伝子・サーチュインという新たな知見から・・・といった最新の科学から「老い」の問題を考えます。』

巻頭言より一部抜粋

この HAS 第 17 号は、人間総合科学大学で開催された第 28 回生涯学習特別講義『Knowledge for well-being[ライフプロモーション in エイジング～よりよい老いを迎えるために～]』(2013 年 12 月 7 日開催) の講演録をまとめたものです。

発行：人間総合科学大学

ISSN 1884-6262

>>購入方法は[こちら](#)

第 16 号 健康科学と最新医療(2)「頭痛・めまい」 健康が見える Knowledge for well-being よりよく生きるための知恵

[目次]

『頭痛・めまいを理解するための基礎知識』

河野 慶三

(人間総合科学大学・大学院 教授)

『心療内科から見た頭痛・めまい』

矢吹 弘子

(人間総合科学大学・大学院 教授)

『東洋医学から見た頭痛・めまい』

久住 武

(人間総合科学大学・大学院 教授)

『めまい：最新の診断と治療』

岡田 智幸

(聖マリアンナ医科大学医学部准教授、横浜市西部病院耳鼻咽喉科部長・病歴部長、聖マリアンナ医科大学大学病院臨床研修センター副センター長)

『頭痛の最新医療－病態解明とチーム医療について』

坂井 文彦

(埼玉国際頭痛センター長、日本頭痛学会理事長、埼玉医科大学客員教授)

『パネルディスカッション：頭痛・めまいの健康科学と最新医療』

コーディネーター：河野 慶三

パネリスト：矢吹弘子、久住武、岡田智幸、坂井文彦

現代人に増えている「頭痛・めまい」への統合的なアプローチ

『頭痛もめまいも、二本足で立って歩くヒトの宿命的疾患ともいわれており、大げさに言えば、有史以来、私たちを悩まし続けている、古くて、しかもよく知られた症状の一つです。二本歩行へと進化したヒトは、脳を発達させ、手を自由に使用できるようになりました。同時に大きく重い脳を、細い首で支え、起立歩行をすることが必要になり、頸椎（首）、半規管や循環器調節系にも大きな負担をかけるようになりました。その適応のために獲得したもののひとつが、衝撃を吸収させ、身体への負担を分散するための頸椎カーブ、頸椎の生理的彎曲と呼ばれるものです。』

巻頭言より一部抜粋

この HAS 第 16 号は、人間総合科学大学で開催された第 27 回生涯学習特別講義「健康科学と最新医療 (2)「頭痛・めまい」健康が見える-Knowledge for well-being よりよく生きるための知恵」(2013 年 7 月 6 日開催) の講演をまとめたものです。

発行：人間総合科学大学

ISSN 1884-6262

>>購入方法は[こちら](#)



第 15 号 健康を支える生体リズム

〔目次〕

『生体リズムと女性の心身健康』

鍵谷 方子

(人間総合科学大学・大学院 准教授)

『生体リズムは生物の寿命に影響を及ぼす?』

庄子 和夫

(人間総合科学大学・大学院 教授)

『からだのリズム (振動現象) とところ』

小岩 信義

(人間総合科学大学・大学院 准教授)

『健康をつかさどる体内時計』

青木 清

(人間総合科学大学 副学長)

『体内時計の秘密：メラトニンから時計遺伝子へ ～分子生物学が切り拓く本能的脳機能研究の最前線～』

飯郷 雅之

(宇都宮大学農学部 准教授)

『パネルディスカッション：健康をささえる生体リズム』

コーディネーター：青木 清

パネリスト：鍵谷方子、庄子和夫、小岩信義、飯郷雅之

生体リズムと健康の関係を知る

『私たちの周囲にはさまざまなリズムが動いています。四季の移り変わり、潮の干満、昼夜のサイクル、海岸に打ち寄せる波、虫の鳴き声、蛍の光の明滅…私たちヒトの場合は、呼吸や心拍、快眠・安眠といった睡眠時間などがあり、いずれもリズムです。』

今回の生涯学習特別講義は「健康をささえる生体リズム」というテーマで、赤ちゃんの授乳感覚に見られるような短いリズムから、体温リズムなど広範に見られるような約 24 時間の周期、また女性の月経周期に見られるような約一ヶ月のリズム、動物の繁殖などに見られるような長期のリズムまでを統合的、科学的に考えます。』

巻頭言より一部抜粋

この HAS 第 15 号は、人間総合科学大学で開催された第 26 回生涯学習特別講義「Knowledge for well-being よりよく生きるための知恵 健康を支えるリズム」(2013 年 3 月 16 日開催) の講演をまとめたものです。

発行：人間総合科学大学

ISSN 1884-6262

>>購入方法は[こちら](#)



第 14 号 健康科学と最新医療(1)「糖尿病」

〔目次〕

『糖尿病の最新治療をめぐってー“糖のながれ”から糖尿病を考えるー』

河森 隆造

(順天堂大学大学院スポーツロジセンター)

『日常生活に与える糖尿病の影響』

鈴木 盛夫

(人間総合科学大学 准教授)

『糖尿病と食事療法ー継続できる方法をめざして！ー』

白石 弘美

(人間総合科学大学 教授)

『からだを動かす効果と自分で見つける運動』

秋山 純和

(人間総合科学大学 教授)

『糖尿病と上手に付き合うために』

橋詰 直孝

(人間総合科学大学・大学院 教授)

『パネルディスカッション』

コーディネーター：橋詰直孝

パネリスト：河森隆造、鈴木盛夫、白石弘美、秋山純和

『糖尿病の Knowledge for well-being』

糖尿病は生活習慣病の 1 つにあげられています。生活習慣を見直すことで予防できる病気だと言われています。

また糖尿病になってしまったとしても、特に初期段階は生活習慣を改善することで、それ以上の悪化を防ぎ、元の健康な状態に戻すことも可能な病気です。

今回の生涯学習特別講義では、「糖尿病」をテーマに「糖尿病の病態やその仕組み」「最新治療」から、糖尿病予防のための「食事療法」「運動療法」と「糖尿病との付き合い方」について専門家の先生方からお話がされます。』巻頭言より一部抜粋

この HAS 第 14 号は、人間総合科学大学で開催された第 25 回（2012 年度第 2 回）生涯学習特別講義「健康科学と最新医療 (1)『糖尿病』」（2012 年 12 月 8 日開催）の講演録をまとめたものです。

発行：人間総合科学大学、日本心身健康科学会

ISSN 1884-6262

>>購入方法は[こちら](#)



第 13 号 最新の科学から見た、こころとからだの健康生活のすすめ

〔目次〕

『心身健康とストレスを制御する栄養・食生活』

武田 英二

(徳島大学大学院 ヘルスバイオサイエンス研究部 教授)

『現代の生活習慣から見たこころとからだの健康づくりー健康づくりの「総合性」における「こころ」のかかわり』

小林 修平

(人間総合科学大学・大学院 教授)

『食用生、あいまいなストレス概念の見直しから』

久住 武

(人間総合科学大学 人間科学部学部長・大学院 教授)

『栄養、食品成分が関与する生態防御反応ー腸内細菌とストレス応答を中心としてー』

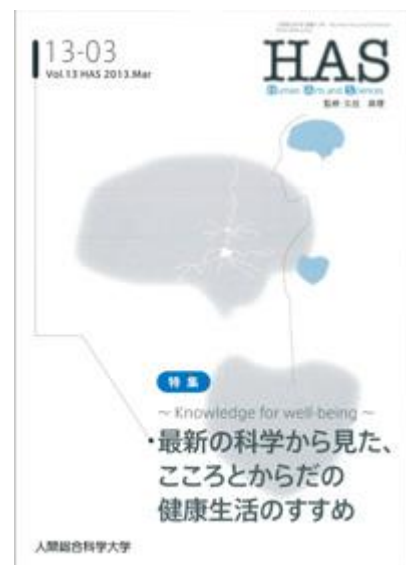
桑田 有

(人間総合科学大学・大学院 教授)

『パネルディスカッション』

小林修平 (コーディネーター)

武田英二、久住武、桑田有 (パネリスト)



『今の日本では、エネルギー摂取が増加していないにもかかわらず、肥満・糖尿病の急速な増加や若年化が進行しています。その原因としてあげられるのが、食のスタイルの変化の影響です。特に、子どもたちの朝食の欠食、孤食や個食などの食生活の乱れが問題視されており、2012 年文部科学省では、企業、家庭、地域、学校で「早寝、早起き、朝ごはん」をキャッチフレーズに啓蒙活動を展開し始めました。』巻頭言より

このHAS 第 13 号は、人間総合科学大学 2012 年度第 1 回生涯学習特別講義「最新の科学から見た、こころとからだの健康生活のすすめ」(2012 年 7 月 7 日開催)の講演録をまとめたものです。

発行:人間総合科学大学、日本心身健康科学会

ISSN 1884-6262

>>購入方法は[こちら](#)

第12号 人間の能力は、遺伝子か環境か

[目次]

『ひとの能力は生まれつきか、環境か』

安藤寿康

(慶應義塾大学 教授)

『生まれと育ちがヒトに与えるもの』

中野博子

(人間総合科学大学・大学院 教授)

『遺伝子のスイッチと生物としての可能性』

庄子和夫

(人間総合科学大学・大学院 准教授)

『優しさと思いやりの起源を考える ～社会生物学の知見から～』

吉田浩子

(人間総合科学大学・大学院 教授)

『パネルディスカッション』

中野博子 (コーディネーター)

安藤寿康、庄子和夫、吉田浩子 (パネリスト)



今回は「人間の能力は、遺伝子か環境か」と題された講義でしたが、その根底にもう一つのテーマがあったのに皆さんはお気づきになりましたか。それが「学び＝教育」の問題です。

ご存知のように、人類の起源を探ると、世界に広がっていった新人サピエンスは、各地で先住民である、旧人のネアンデルタール人との生存競争を繰り広げ、新人サピエンスが生き残りしました。何が原因で、新人サピエンスが生き残ったのか、なぜ旧人は絶滅したのか、その詳細な回答はまだ見つかっていませんが、この新旧の交替劇の原因を学習能力の差に求める研究があります。

それは旧人と新人の差異を、環境への適応能力の違いと同時に、学習能力という質的な違いであると捉えたもの。その研究は、旧人が伝統的な生活様式を守ったことに対して、新人は次の段階へと進化するために新しい文化を創造した点で、優劣の差が生じたとしています。

つまり、人類は、進化のプロセスにおいて学習能力を高めることによって生き残ってきたというわけです。私自身、人間は生物の本能として「成長することを欲している」生き物であり、「学び＝教育」こそが、人間的「生」と抜きがたく結びついている、あるいはエネルギーな「生」の発露そのものであると考えてきました。

人間は、生物的（その本能や進化の）レベルからみても、社会的な生存レベルからみても、学習能力を高めることによって、行動を変容させ、環境に適応をはかり生き残ってきた……しかも、その痕跡は個々の遺伝子にも、社会のシステムにもプログラムされていると考えられます。

教育者として私は、人間は誰でも生得的に自己教育力を持っていると主張し、次なる段階の自己への変身を願う、この自己教育力によって学習能力が形成されると述べてきました。さらに人間は、利他行動という特異的な能力を獲得することによって、文化・文明を生み、社会を形づくってきました。この利他行動に関しての詳細は後日に移しますが、今回の講演では、能力や才能の発露や発達について、遺伝行動学や発達心理学、進化人類学や分子生物学から語られました。それぞれの講演の根底には、われわれ人類がどのような歩みを経て今日に至ったかを俯瞰するヒントとしての「学び＝教育」の問題が随所にあったと思います』巻頭言より

この HAS12 号は、人間総合科学大学 2011 年度第 3 回生涯学習特別講義「人間の能力は、遺伝子か環境か」（2012 年 3 月 10 日開催）の講演録をまとめたものです。

発行:人間総合科学大学、日本心身健康科学会
ISSN 1884-6262

>>購入方法は[こちら](#)

第 11 号

幸せとはなにか ～幸福感を感じるころとからだの関係～

【目次】

『幸福感の不思議～脳内物質と仏教～』

小池龍之介

(正現寺住職・月読寺住職)

『日本人の幸福感』

大東俊一

(人間総合科学大学 人間科学部人間科学科 学科長)

『からだの感覚と幸福感』

鈴木はる江

(人間総合科学大学大学院 教授)

『不安と罪悪感と幸福について考える』

島田涼子

(人間総合科学大学大学院 教授)

『パネルディスカッション』

大東俊一 (コーディネーター)、小池龍之介、鈴木はる江、島田涼子 (パネリスト)

[本誌・巻頭言より]

『幸せとはなにか。それらの問いは、古より宗教・哲学の中で問われてきました。

私はそれらの問いを、人類がその誕生以来蓄積してきた知性によって、科学的に、かつ人間的に、問うていくことが必要だと思っています。その科学的な問い方が、心身健康科学が示す“Knowledge for Well-being (よりよく生きるための知恵)”を活かす方法論のひとつであり、今回、議論される内容でもあります。

現在の日本は、戦後の高度成長時代を経て、急速度に高齢化、少子化を進行させ、同時に成熟した社会を迎えています。その中で、人々は、新しい豊かさ、幸せ観を模索し始めています。経済の成長や規模に還元することのできない「幸せ」を求め、自然や文化、人間関係や地域社会といった、人間にとって必要な「本来の幸せ」の質を求める時代がやってきました。

また人間を含めて、いのちあるものは、生命が地球上に誕生して以来、つねに他の生命あるものとの関係の中でのみ生きてきました。生命とは他のいのちと「共生」することによって成り立つ存在でもあるのです。と同時に、私たちのいのちは、限りがあるという絶対条件のもとにあります。限りがあるということは、一度きりの生をできるだけ全うする、「生まれてきて本当によかった」と心底思える人生を送る、その実現こそがほんとうの「幸せ」につながります。そのためには、個々の「自立」した生き方＝主体的ないのちの運用が不可欠です。

今回の生涯学習特別講義の中で、「本来の幸せ」についての考えを深めるための Knowledge for well-being を、またいのちをプロモーションするための Knowledge for well-being を、生きとし生けるものすべてとともに生きていくための Knowledge for well-being をしっかりと学んでいただきたいと思います。その根本に在るのが、本学の「自立」と「共生」という考え方です。』

巻頭言より

HAS11号は、人間総合科学大学2011年度第2回生涯学習特別講義「幸せとはなにか」(2011年12月10日開催)の講演録をまとめたものです。



発行:人間総合科学大学、日本心身健康科学会
ISSN 1884-6262

>>購入方法は[こちら](#)

第10号 脳とこころのからくり

[目次]

『遺伝子が明かす脳とこころ』

石浦 章一

(東京大学大学院総合文化研究科教授 同大学教養教育高度化機構・生命科学高度化部門長)

『身体感覚とこころ』

岩村 吉晃

(人間総合科学大学大学院 特任教授)

『こころと脳の成長を考えるー脳外から脳内へのニューロン移動ー』

村上 志津子

(人間総合科学大学非常勤講師 順天堂大学・医学部大学院医学研究科)

『パネルディスカッション』

青木 清 [人間総合科学大学副学長 大学院人間総合科学研究科長] (コーディネーター)、石浦章一、岩村 吉晃、村上 志津子 (パネリスト)

[本誌・巻頭言より]

『「脳とこころのからくり」の本質とは何かに迫る

無限のスケールで広がる宇宙の時間、さらに地球における悠久の生命進化の時間に比すると、人間の生はほんの一瞬でしかありません。しかし、その一瞬の輝きにおいて、私たちは、喜怒哀楽を感じ、自然や宇宙を感知し、生老病死を生きています。同時に生や死に価値を見出し、文化や社会を創造する叡智を生み、歴史や文明を脈々と紡いできたといえます。これらのことを私たちが感じ理解できるのは、その記憶の中に、過去、人類が「こころの目で見えてきた事象」や「こころに感じた体験」など過去の記憶を、今を生きる私たちがイメージ (imagine) できるからだと思います。

今回の生涯学習特別講義は、「脳とこころのからくり」と題して、こころと脳の働きから生まれる人間の姿や現象について掘り下げて考えていきます。

脳とこころの関係は、極めて複雑・精妙で、現在の科学技術では全貌を解明するには至っていません。しかし一方で、近年、こころの作用として脳がどのように機能するかということについてはたくさんの成果が出されています。今回、皆さんは、その研究成果の一端を目の当たりにすることになりますが、その時、冒頭に述べたように、さまざまな事象を感じ、森羅万象の出来事を理解する人間の「こころ」とはなにか、文明を築き、社会や文化を生み出してきた「こころ」とはどのようなものなのか、あるいは「こころ」に何かを感じ、考え、学習し、記憶するとはどういったことか、またどのように人はことばや身体を使い、いかなる価値や知識、さらに意志や感情を伝えてきたのかといったことをイメージ (imagine) しながら考えていただきたいと思います。

かつて (1970 年代に)、ワイルダー・ペンフィールドは「脳を動かしているのは脳でなく、心なのである」と述べ、「脳科学をもって心の本体に迫る」という考え方を、The Mystery of the Mind (邦題『脳と心の正体』) という著書の中で展開しました。その後、脳科学は、急速度に進展し、現在では、こころの働きの一部を視覚的に理解できるようになっています。私たちは、心



身健康科学という学問のフィールドから、脳とこころのからくりの本質について、現代の脳科学をベースにしながら迫ってみたいと思います。』巻頭言より

HAS10 号は、人間総合科学大学 2011 年度第 1 回生涯学習特別講義「脳とこころのからくり」(2011 年 7 月 9 日開催)の講演をまとめたものです。

発行:人間総合科学大学、日本心身健康科学会

ISSN 1884-6262

>>購入方法は[こちら](#)

第9号 食を通して、こころとからだの健康生活習慣を

[目次]

『あなたが生活習慣病になる理由』

板倉弘重

(茨城キリスト教大学 名誉教授、認定臨床栄養指導医)

『生活習慣病を予防するための食育』

玉木雅子

(人間総合科学大学 人間科学部健康栄養学科准教授)

『臨床栄養の面から生活習慣病を考える』

白石弘美

(人間総合科学大学 人間科学部健康栄養学科教授)

『パネルディスカッション』

小林修平[人間総合科学大学 健康栄養学科学科長](コーディネーター)、板倉弘重、白石弘美、玉木雅子(パネリスト)

『 Knowledge for well-being の観点から「食」を語る



日本人の三大死因は、がん、心疾患、脳卒中ですが、それら死因の要因には、生活習慣因子、環境因子、遺伝因子があげられています。その中でも生活習慣因子が最も高いといわれています。これは、がんも含めた、心疾患や脳卒中などが、生活習慣病であるといわれるゆえんであり、今では、治療よりも予防することに重点が置かれています。

皆さんもご存知のように、生活習慣病は、年齢を問わず、食生活の乱れ、運動不足、飲酒、喫煙などの生活習慣が病気を生み、その乱れが病気の進行を左右する一群の疾患を指します。その生活習慣の乱れの中でもっとも影響のあるのが、食生活、食習慣です。つまり、現代人にとって、食は、「生活習慣病」と大いに関係しているとともに、食生活、食習慣の改善が生活習慣病の予防に役立つというわけです。

ところが、現代社会において、食の好みは細部において極めて多様で複雑になっています。その多様さ、複雑さが、現代の食文化としての個性を生んだ一因でもあります。一方で、飽食の時代を生み、生活習慣病という文明病を生んだ原因ともなっています。あるいは「健康病」という現象が、近年話題になっています。人生に生きがいや目的もなく、いたずらに健康や長寿にこだわり、インターネットやマスコミの過剰な知識に溺れ、「健康」そのもののために心を痛める現代的な病(やまい)です。まさに日本人の平均寿命が、男性は世界4位、そして女性は世界1位になったものの*1、「長寿=健康&幸せ」であるといえるのかどうか、今の日本では大きな疑問が残ります。

さらに「食」は、とてもフィジカル(身体的)な側面を持つとともに、メンタル(心的)な面への影響も大きく、同時に、食欲は人間が生きていくうえで欠かせない欲求で、生存にかかわる問題です。「食の質」にこだわれば、気分次第で「おいしさ」が変わり、さらに欲求が強ければ食べる量も変わってきます。

また現代社会における食の問題は、情報の細分化、分節化という状況下で、食の情報、健康情報が独り歩きしています。また現代社会においては、健康を装う商品が健康を蝕み、心を装う商品が心を蝕んでいく危険性すら存在します。

そこで食生活や食習慣の改善には、科学的な根拠に基づく情報を入手することと、こころとからだの相関性という観点から情報を選別することが求められます。そして得た情報をどのように使うのか、それが生きた知識=すなわち Knowledge for Well-Being(よりよく生きるための知

恵)を活かす工夫です。

いいかえれば、私たち生活者には、情報の受け手として、食の情報に単純に向き合うのではなく、その情報をどう選び、使い分けるかといった「自律性」と、また大量に提供されしかもばらばらになった情報の断片をつなぎ合わせて再構築する「統合力」こそが必要なのです。すなわち食に関しても、よりよく生きるための知恵（Knowledge for well-being）を獲得することこそ、「長寿＝健康&幸せ」という図式を手にする近道であると思います。

*1 世界保健機関（WHO）2010 年版「世界保健統計」より』 巻頭言より

HAS9 号は、人間総合科学大学 2010 年度第 2 回生涯学習特別講義「食を通して、こころとからだの健康生活習慣を」（2010 年 12 月 11 日開催）の講演をまとめたものです。

発行:人間総合科学大学、日本心身健康科学会
ISSN 1884-6262

>>購入方法は[こちら](#)

第 8 号 健康長寿のすすめ—心身ともに豊かな「老い」をめざして

〔目次〕

『要介護予防からアクティブ・エイジングへ』

柴田 博

(人間総合科学大学 保健医療学部 学部長)

『高齢者のこころとからだ—栄養と運動から』

小林 修平

(人間総合科学大学 人間科学部 健康栄養学科学科長)

『心身ともに豊かな老いを生きる、抗加齢の仕組み』

近藤 昊

(人間総合科学大学 大学院教授)

『パネルディスカッション』

柴田博、小林修平 (コーディネーター)、近藤昊、中山和久 (司会)



『豊かな「老い」を実現する、新しい「自立」と「共生」』

今回の生涯学習特別講義は「健康長寿のすすめ—心身ともに豊かな「老い」をめざして」というテーマで、老年学、栄養学、生化学といった幅広い領域から、「老い」の問題とその生き方を考えてみました。

今、日本の「老い」の問題で何が問われているのか……マクロな視点からみれば少子高齢化の現象は、他の先進国と同じように、日本の社会に大きな変革をもたらしていますが、ひとつに、経済中心の社会の在り方があらためて問い直されて、地域や人々に新たな「自立」が迫られています。また「老い」社会とともに訪れる人口減少は、否応なくグローバルな社会を形づくっており、さまざまな人々（民族や国民の異なる人々を含み）の新たな「共生」という課題を生んでいます。そこに未婚や離婚の急増や、家族ネットワークの弱体化が加わり、「老い」を取り巻くシステムを根本的に考え直す必要があるといわれています。

その現状のもとで、私たちには、どのように生きていくのか、どのような生活像を持ち、どのようにそれを実現していくのかを考えなければなりません。

このとき最も重要となるキーワードが、新しい時代に合った「自立」と「共生」の実践、あるいはこれまで言われてきた「自立」と「共生」からの脱却ではないかと思っています。

私は、「自立」とは、自分の足で立ち、自分の頭で考え、自分の心で感じ、自分の命を燃やして生きていくこと、「共生」を、千変万化の時の中で、万物を慈しみ感謝し、慎み深く、互いを支え合い、ともに生きる責任を果たすことと定義しています。このことは地域や社会にとっても、個人にとっても、あるいは地球人としても、今後の指針となる考え方に違いないと思いますが、その実現のために、私たちには、互いの自立性と異質性を尊重し合う心と、自己による意思決定が強く望まれるでしょう。

今回の、生涯学習特別講義は、これまで、年齢や性差の問題として語られてきた「自立」と「共生」の概念を超えて、心身ともに豊かな「老い」をめざす、私たち「人間」ひとりひとりが、「自立」と「共生」の新しい考え方を理解するうえで、貴重な体験となったはずです。』 巻頭言より

HAS 8 号は、人間総合科学大学 2010 年度第 1 回生涯学習特別講義「健康長寿のすすめ—心身ともに豊かな「老い」をめざして」（2010 年 7 月 10 日開催）の講演をまとめたものです

発行:人間総合科学大学、日本心身健康科学会
ISSN 1884-6262

>>購入方法はこちら

第7号 死への準備教育～あなたは死をどう迎えますか～

〔目次〕

『死への準備教育』

アルフォンス・デーケン
(上智大学名誉教授)

『日本人の他界観―「死への準備教育」の手がかりとして―』

大東俊一
(人間総合科学大学 人間科学部 人間科学科 学科長)

『終末期とリビングウィル―生命科学と生命倫理の立場から―』

青木清
(人間総合科学大学副学長、同大学院人間総合科学研究科長)

『死の覚悟を学ぶ―現代の巡礼から―』

中山和久
(人間総合科学大学 講師)

『パネルディスカッション』

アルフォンス・デーケン、青木清、大東俊一、中山和久、久住眞理 (人間総合科学大学学長)



人間総合科学大学 2009 年度第 3 回生涯学習特別講義「死への準備教育～あなたは死をどう迎えますか～」(2010 年 3 月 13 日開催)の講演録をまとめたものです。

発行:人間総合科学大学、日本心身健康科学会

ISSN 1884-6262

>>購入方法は[こちら](#)

第 6 号

「こころとからだをストレスから守る仕組みを探る」 「痛みは何故あるのか—防御あるいは罰?—」

〔目次〕

【特集 1 こころとからだをストレスから守る仕組みを探る】

『ストレスの仕組みと心身の健康』

鈴木 はる江

(人間総合科学大学・大学院 教授)

『ストレスとアロスタシス』

久住 武

(人間総合科学大学・大学院 教授 人間総合科学大学心身健康
科学研究所副所長)

『心身の健康と社会環境—ストレスにおける脳の中心的な役割』

ブルース・S・マキューエン

(ロックフェラー大学神経内分泌学研究所所長)

<翻訳>新井 康允 (人間総合科学大学人間科学部学部長)、

小岩 信義 (人間総合科学大学心身健康科学研究所主任研究員 人間総合科学大学講師)

『パネルディスカッション』

新井 康允、林 しん治 (人間総合科学大学客員教授) 、久住 武、鈴木 はる江、小岩 信義

【特集 2 心身健康科学調査班報告書 2009】

『01 はじめに：心身健康科学調査班の調査活動について・・・』

調査班班長 久住武

(人間総合科学大学・大学院 教授、心身健康科学研究所副所長)

『02 Bruce S. McEwen と語る「新しいストレス概念」 in Kyoto』

インタビュー：ブルース・S・マキューエン (ロックフェラー大学)

<翻訳>：小岩信義

『03 調査報告レポート』

(1) エストロジェンの作用と心身健康科学

鍵谷方子

(人間総合科学大学 講師)

(2) 脳科学の視点からブルース・マキューエンの研究と心身健康科学との接点を考える

小岩信義

(人間総合科学大学講師、人間総合科学 心身健康科学研究所主任研究員)

(3) アロスタティック負荷がもたらす海馬萎縮へのコルチゾールの作用機構

庄子和夫

(人間総合科学大学 准教授)

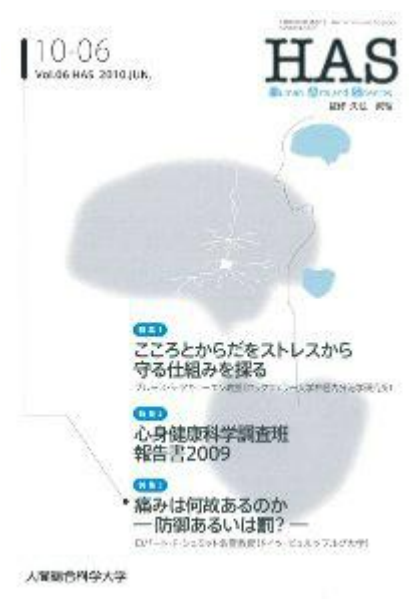
(4) ストレスとアロスタシス

久住武

(人間総合科学大学・大学院 教授、心身健康科学研究所副所長)

【特集 3】

『痛みは何故あるのか—防御あるいは罰?—』



ロバート・F・シュミット名誉教授（ドイツ・ビュルツブルグ大学）

<翻訳>

鍵谷方子（人間総合科学大学 講師）

発行:人間総合科学大学、日本心身健康科学会

ISSN 1884-6262

>>購入方法は[こちら](#)

第5号

「よりよく”老い”を生きる～あなたは”老い”をどう生きますか～」

〔目次〕

『文化・社会環境から“老い”を考える』

大東 俊一

(人間総合科学大学 人間科学科学科長)

『ライフサイクルから“老い”を考える』

佐藤 優子

(人間総合科学大学教授)

『社会保障政策から“老い”を考える』

阿部 正俊

(人間総合科学大学 特任教授)

『終末期医療から“老い”を考える』

青木 清

(人間総合科学大学)

『ディスカッション』

久住 眞理 (人間総合科学大学学長)、大東 俊一、佐藤 優子、阿部 正俊、久住 武 (人間総合科学大学教授)

発行:人間総合科学大学、日本心身健康科学会

ISSN 1884-6262

>>購入方法は[こちら](#)



第4号

「脳と心の進化～なぜ宇宙は人類をつくったのか～」

〔目次〕

『いのちは繋がっている』

久住 眞理

（人間総合科学大学学長）

『なぜ宇宙は人類をつくったのか』

桜井 邦朋

（早稲田大学理工学部総合研究センター客員顧問研究員）

『脳の進化、こころの深化』

大隅 典子

（東北大学大学院医学系研究科教授）

『人類の進化』

青木 清

（人間総合科学大学教授）

『進化は偶然の結果なのか、必然の結果なのかー呼吸をめぐって』

庄子 和夫

（人間総合科学大学准教授）

『われわれはどこから来たのか、われわれは何者か、われわれはどこに行くのかー宇宙物理学、脳科学、生命科学、分子生命学からー』

久住 眞理、桜井 邦朋、大隅 典子、青木 清、大東 俊一（人間総合科学大学人間科学部学科長）、久住 武（人間総合科学大学教授）（人間総合科学大学准教授）

発行:人間総合科学大学、日本心身健康科学会
ISSN 1884-6262

>>購入方法は[こちら](#)



第3号

特集「Knowledge for well-bing -よりよく生きるための知恵 ～「こころ」と「からだ」の健康を科学する～」

【目次】

『こころとからだの調和によって、本来の「生」が活動する』

久住 眞理

(人間総合科学大学学長)

『ヒトはなぜ病気になるのか-進化生物学からみた「よりよく生きるための知恵」』

長谷川 眞理子

(総合研究大学院大学先導科学研究科教授)

『脳、こころの健康』

久住 武

(人間総合科学大学教授)

『こころ・脳の発達を考える－大人の脳に神経細胞の新生はないというドグマは死んだ』

新井 康允

(人間総合科学大学人間科学部学部長)

『脳・こころと身体の相互作用のメカニズムの基礎』

鈴木 はる江

(人間総合科学大学教授)

『ポジティブヘルス（積極健康）とヘルスプロモーション』

川口 毅

(人間総合科学大学教授)

『現代人に必要なメンタルヘルスマネジメント』

筒井 末春

(人間総合科学副学長)

『心身健康科学がめざすもの－Knowledge for well-bing』

久住 眞理

(人間総合科学大学学長)



発行:人間総合科学大学、日本心身健康科学会

ISSN 1884-6262

>>購入方法は[こちら](#)

第2号 特集「現代の家族を考える－家族病理と心身のケア－」

〔目次〕

『家族病理の実際と臨床』

斉藤 学

（家族機能研究所代表 アライアント国際大学/CSPP 臨床心理学
大学院主任教授・精神科医）

『難聴を主訴とした例から家族を考える』

久住 武

（人間総合科学大学教授）

『現在の家族を考える 家族病理と心身のケア－「問題」を持つ
子と家族のサポート』

中野 博子

（人間総合科学大学教授）

『障がいをもつ子供の同胞のケア』

島田 凉子

（人間総合科学大学教授）

発行:人間総合科学大学、日本心身健康科学会
ISSN 1884-6262

>>購入方法は[こちら](#)



第1号 特集「脳を育む、心を育てる～心身の成長と脳の発達～」

〔目次〕

『乳幼児の発達とストレス』

久住 武

(人間総合科学大学教授)

『脳の性の分化―”らしさ”を育む脳科学』

新井 康充

(人間総合科学大学人間科学部学部長)

『脳を育む母子間のバイオフィューニケーション』

和田 圭司

(国立精神・神経センター神経研究所疾病研究第四部部長)

『情動発現と社会的認知機能の発達における扁桃体の役割』

西条 寿夫

(富山大学大学院医学薬学研究部システム情動科学教授)

『脳・心と教育』

小泉 英明

(日立製作所基礎研究所役員待遇フェロー)

『人間総合科学と脳科学―新しい科学から学ぶ”よりよい生”の原点』

久住 眞理

(人間総合科学大学学長)

発行:人間総合科学大学、日本心身健康科学会

ISSN 1884-6262

>>購入方法は[こちら](#)



ご購入方法

申込用紙をダウンロードして必要事項をご記入の上、郵便為替(本体価格分)と郵便切手 430 円分を同封してお申し込みください(5 冊以上お申込みの場合には、ご連絡ください)。レターパックライトにて送付いたします。

[HAS 申込書ダウンロード](#)