

生理人類士 認定制度の御案内

日本生理人類学会は、人類の本質に基づく、健康で快適な環境の構築、評価、問題解決に携わり得る人材育成のため、西暦2000年に生理人類士認定制度を創設しました。これまで多くの方々が生理人類士資格を取得し各分野で活躍されています。当委員会は、これまでの取り組みを踏まえ、資格内容の一層の充実を目指しています。

本制度の資格には下記3種があります。

(1) アメニティプランナー

(生理人類士1級)

(2) アメニティコーディネーター

(生理人類士準1級)

(3) アメニティスペシャリスト

(生理人類士2級)

(1)および(2)は日本生理人類学会員の内、前者は企業や大学等において豊富な実績のある方々を、後者は現在御活躍中の方々を対象としています。また(3)は本学会への所属は問わず、大学、短期大学等の学生あるいは社会人など、広く対象としています。

日本生理人類学会ホームページ「学術活動」を御覧下さい。

<http://jspa.net/>

巻頭言

真の人間理解をめざして

勝浦哲夫(千葉大学名誉教授・アメニティプランナー)

2000年に始まったこの生理人類士認定制度もこの春で19年を迎えます。この間、多くの資格認定者を輩出できましたことはこの制度に携わってこられました先生方のご努力の賜であると思います。

さて、生理人類士の資格名称に「アメニティ」という言葉が使われています。「アメニティ」は環境の快適さ、好ましさなどを表す言葉ですが、人間生活の質の向上を目的の一つとする生理人類学の資格名称として相応しいものでしょう。ただ、ここで注意してほしいのは、生理人類学は単なる「快適」な環境を追求しているのではないことです。その環境がヒトの適応能にどのような影響を及ぼしうるのか、また個人差、性差、人類集団差にどのように配慮すべきかなど、様々な観点から検討することが必要です。たとえば、汗をかかないような涼しく「快適」な環境で幼少期を過ごすと、汗を分泌する能力を有する能動汗腺数が増えず、耐暑能力が劣ってしまう可能性が指摘されています。また、どんなに「快適」と思われる気温であっても、一部の人には「寒すぎる」、あるいは「暑すぎる」と感じていることが報告されており、人の多様性がうかがえます。人間にとって真に快適な好ましい環境を構築するためには、幅広い観点から人間の本質を探求し、人間の特性を解明することが重要です。生理人類学は人間(ヒト)の特性を時間軸、空間軸を俯瞰しつつ主として生理学的な観点から探求する科学です。真に快適な環境を構築するために必要な学問なのです。

この生理人類士資格(アメニティコーディネーター、アメニティスペシャリスト)認定を受けようとしている皆様には生理人類学を学び、真の人間理解をめざしてほしいと思います。人間(ヒト)は複雑で奥深い存在です。ヒトを理解することはとても難しいことですが、その本質を探求することはとても興味深く、また楽しいことですから。



2018年度 生理人類士優秀賞 受賞者

《準1級》 (3名)

潮田晃子(武蔵野大学)、西島真央(群馬大学)、板倉菜美子(群馬大学)

《2級》 (3名)

山岸咲(武蔵野大学)、中西彩乃(実践女子大学)、佐藤智耶(東北文化学園大学)

指定校認定申請要領

生理人類士指定校に認定されると、受験者には、受験料の割引をはじめ多くの特典が与えられます。

認定を申請される場合、下記①、②を封筒に入れ、「指定校認定申請書在中」と朱書き、本紙末尾に示す、日本生理人類学会資格事務局へ郵送して下さい。なお、デジタル化した文書の送信による申請も可とします。

不明な点があれば、事務局に照会して下さい。

①指定校認定申請書

(様式 B-1※)

代表者の署名と押印を必要とします。代表者には各教育機関の事情に応じて適切な人物を充てて下さい。なお、指定校責任者は代表者となることができます。指定校責任者の役割は、受験者の統括、試験問題の管理、試験の実施、試験監督等です(認定制度規程※参照)。

②資格要件に関わる開講科目

一覧表(様式 B-2※)

生理人類士準1級および2級における受験資格要件に該当する、開講されている科目のリストを作成してください。単位数は各教育機関の学則に準じるものとします。なお、一人の指定校責任者の下、複数の学科あるいは専攻をまとめて申請することができます。その場合、学科あるいは専攻ごとに書類(様式 B-2※)を作成して下さい。

※学会ホームページにてダウンロード出来ます。

<http://jspa.net/>

寄稿

眠れる森の美女

水野一枝(東北福祉大学感性福祉研究所)

気が付けば睡眠の研究を27年しています。睡眠の講義では、眠れる森の美女の画像とともに、質の良い睡眠が「美しさ」「優しさ」「賢さ」に繋がることを解説しています。質の良い睡眠は、肥満や便秘、生活習慣病のリスクを下げ健康にし(美しく)、心も安定させ(優しく)、記憶を定着させ成績も良くします(賢く)。米国の睡眠学会が成人に推奨している7~9時間程度の睡眠時間を確保する重要性も伝えています。近年、学生から「眠れない」という相談をよく受けます。睡眠に影響を及ぼす要因は様々ですが、普段の生活習慣や環境も大きく影響します。快眠の4つのポイントを簡単にご紹介します。①身体のリズムを規則正しくする(起床時刻、食事の時刻を規則正しくし、午前中に光をあびる。)②日中の活動を見直す(日中を生き生きと過ごし、昼寝は午後3時より前に30分程度にする。)③睡眠環境を整える(静かで暗く、適温。暑い時は睡眠前半に3時間程度は冷房を使用する。)④寝る前にのんびりする(寝る前にスマホも含め、明るい光を浴びない。眠れない時は無理して眠ろうとしない)。快眠のポイントを見ると、日夜を問わず環境を整えることがいかに重要かわかります。

睡眠はほんの一例であり、人と環境の関係、快適性を考慮することで、健康や生活の質が改善または向上することは多々あります。生理人類学の知識は、自分や他者の健康、生活の質を良い方向に変える大きな力になります。まずは、眠れる森の美女(美男)を目指してしっかり眠り、生理人類学を活用していただきたいと思います。



2018年度 資格認定者

《1級》(1名) 特別認定

村木里志(九州大学)

《準1級》(16名)

北村久美子・高市陽代・福山紗耶・潮田晃子・芳賀圭介・栃本香奈・大島利菜(武蔵野大学)、木場雪香・須佐柚美・海老原有莉・佐藤晴香・筒井美希・西島真央・丸山千聡・横堀勇太・板倉菜美子・伊藤優(群馬大学)

《2級》(23名)

スキル久美子・内山たま子・宮本恵里・勝間葉月・中込有咲・廣瀬愛莉・山岸咲・山下真弥子(武蔵野大学)、池上紗彩・川崎舞・鷹箬れもん・中西彩乃・西野真由・野村一夢・村越あいり・山崎玲奈(実践女子大学)、下坂麻衣佳(金城学院大学)、佐藤智耶・佐藤知之・本間博也・蓑藁田あゆみ・鍵洵也・菅原翔(東北文化学園大学)

生理人類士 準1級

どんな仕事にも活かせる資格です

潮田晃子(武蔵野大学 通信教育部)

私は、今回準1級に合格しました。生理人類士の勉強をして職場や子育て、自身や家族の健康管理に大変役立っています。私が、最も興味を持ったことは、各部位と脳の神経と情報伝達の電気信号に関してです。なぜ、耳で音を聞くことができるのか、怪我をすると痛いのかなど当たり前と普段とらえている体の仕組みをわかりやすく学べたことで身体に対する理解を深め、興味を持てるようになりました。このような分野を含め、大きくわけて人間の体の仕組みについて、環境について、生活工学的なことについての勉強をしました。試験前に実施される対策講座で、なじみのないこれらの内容について、大変わかりやすく、興味深く、楽しく学べました。特に、生理学的な分野においての身体の機能や神経の働きなどに関しては、複雑であり、かなり専門的な内容も試験に出題されますが、講習で図解入りの説明を聞くことで、視覚的に習得することができました。この講習の参加することは合格への大きな後押しとなりました。

学びを日常生活に活かす

板倉菜美子(群馬大学 教育学部)

記録的な猛暑だった2018年の夏、私は小学校で教育実習を行っていた。文部科学省では、2020年までに全国の学校教室にエアコン設備の設置を進めており、群馬県下の多くですでに導入されている。教室は快適な学習環境を整えることができるようになりつつある。自分が小学生だった頃を思い返してみると、教室にはエアコンはおろか扇風機さえもなかった。

かつてのような環境で夏を乗り越えることは現実的ではないのかもしれない。学校で熱中症になる子どもも多い。しかし、窓を開けて風通しを良くすれば過ごせるような日に関わらず、子どもたちから「エアコンをつけて」とお願いされると、我慢なさいとは言にくい。空調設備に頼ることが当たり前の生活に疑問を感じながら、生理人類士の受験を申し込んだ。

ヒトの体温調節反応や気候にあった着装を学ぶとともに、快適が度を過ぎると、備わっていた生理機能が退化し、熱中症に弱い若者や子どもになってしまうと感じた。今後はこの学びを生かして、家族や友人と一緒に、日々変化する環境の中で適切に科学技術を活用しながら、快適な生活を送る方法、またその時々最適と思われる選択を考えていきたい。

生活と仕事に資格の知識を活かしたい

西島真央(群馬大学 教育学部)

生理人類士準1級の取得を目指し勉強を始め、試験に合格してからまだ日は浅いですが、私の生活の中の至る所でその知識は活用されています。例えば、ストーブを使用する際には適切な換気を確保することや、祖母との会話で補聴器のことが話題に上った時には、伝音性難聴と感音性難聴の違いについて解説するなど、この資格の学びは、身近な生活の中に今までにはなかった小さな変化をもたらしています。

私は現在、教育学部に在籍しており、春から高校家庭科の教員として働きます。教員は子どもたちに授業で教えること以上に、幅広く詳しい知識が必要となります。生理人類士の資格取得のために学んだことは、家庭科で学習する生活や文化に深く結びついています。自分自身の生活においても、教員という仕事においても今回の学びを存分に活かしていきたいと思っています。

生理人類士 2級

生理人類士2級を受けてみて

山岸咲(武蔵野大学 人間科学科)

2年生になり生理人類学の授業を受ける前まで、高校の時から生物の授業が苦手だし、この授業を受けても興味は持てないだろうと思っていました。そして、生理人類士についての説明を聞いた際にも、難しいだろうという理由から受けるつもりはありませんでした。しかし実際に授業を受けてみると、人間の身体の基本的構造や、環境によってもたらされる変化についてなど、私たちが生きていくために必要な能力やメカニズムそのものについての学問だということを知り、そのうちに授業で学びきれなかったことを知りたいと思うようになったので、生理人類士を受けてみようと思うようになりました。

実際に勉強をしてみて、生理人類士を受けなければ知ることがなかったようなことや、とても自分自身の将来に役立ちそうな内容がたくさんあって、とてもいい機会になったと思いました。今回学んだことをもとに、視野を広げてより良い生活を送っていけるようにしたいです。

実験の意義

中西彩乃(実践女子大学 生活科学部)

3年次に受講した「生理人類学実験」には20種ほどのテーマがあり、私が特に興味を抱いたのは

「動歪計とセンサの活用」です。私たちのグループは、頭髪の引張強度、姿勢変化に伴う腹部衣服圧、片足立ちでの上体の揺れ、上肢の牽引引力等の測定にトライしました。

用途に応じた様々なセンサがあり、アンプを組み合わせることで諸現象について電氣的に捉え得ることを知り、研究の範囲が広がったように感じました。そこで私はこれらの実験を踏まえて、飲酒がもたらす平衡覚への影響、ロコモティブシンドロームの診断、ハイヒールとローヒールを着用した際の脚や足の各所に掛かる力の比較といった研究テーマについて思案しています。

「生体電気」がテーマであったとき、モニターに現れる心電図波形やPCによる出力結果を眺めることで、知識としての単語だけだった RR 間隔や HRV の意味がようやく分かった気がしました。実体験を通じて理解する。これが実験の意義であると思います。

試験を受験してみて

下坂麻衣佳(金城学院大学 生活環境学部)

私がこの試験を受けようと思った理由は授業で学んだことを生かしたいと思ったからです。

最初は単純にこのような理由でしか考えていなかったのですが、勉強していくうちに徐々に楽しくなってきました。その理由は試験の内容が授業範囲と同じ部分・授業範囲外の部分があり、自身の勉強を楽しんでできたからです。

授業範囲と同じ部分は授業の範囲であった人間の体温について、騒音などの住環境の問題などがありました。このような範囲は自身の復習にもなり、また授業で理解しきれなかった部分を理解することが出来たり、授業の内容をより深く学

ぶことができました。

授業範囲外の部分では生命の始まりや人間の体の仕組み、成長や発達についてなどを勉強しました。生命の始まりについて私自身、興味のある分野であったため楽しく勉強することができました。

『人間生活の質の向上を科学する』など試験を受けるまで考えたこともなかったのですが、論理的に仕組みを知ることができ楽しく、また大変自分の為にもなりました。また上の級の取得を目指していきたいと思います。

生理人類士試験で学んだことを次に生かす

佐藤智耶(東北文化学園大学 科学技術学部)

大学2年生になり、「アメニティと環境」という科目を受講しました。大学で学んでいる講義の中でも特に興味を持った分野であり、私たち人間が変わり行く環境の中で、どのように適応してきたのかということは非常に興味深い内容でした。そのため、試験勉強も楽しく取り組むことが出来ました。夏休み前に先生から生理人類士の試験について説明がありました。大学では主に建築系の分野を学んでいる私にとって、生理人類学の分野は難しく感じる内容もありましたが、理解しやすい講義のおかげで生理人類士の試験を受けてみたいと思いました。昔とは違い様々なものが便利になっていますが、その便利さによって人の環境適応能力の低下や身体機能の異常を引き起こすことがあるという事を知ることが出来ました。人体の構造や環境について知らないことが沢山出てきましたが、この中で学んだことを自分自身の生活に取り入れ、今後は様々な難しい資格にも探求心をもって挑戦していきたいと思いました。

2019 年度 資格認定試験日程

<秋試験>

申込期間 2019年9月13日(金)~10月4日(金)

試験日 準1級・2級: I期 2019年11月30日(土)

II期 2019年12月7日(土)

1級:相談の上決定

<春試験>

申込期間 2020年2月7日(金)~2月21日(金)

試験日 準1級・2級: I期 2020年4月25日(土)

II期 2020年5月2日(土)

1級:相談の上決定

日本生理人類学会資格事務局

所在地 : 〒162-0801

東京都新宿区山吹町 358-5

アカデミーセンター

電話 : 03-6824-9369

FAX : 03-5227-8631

MAIL : jspa-post@bunken.co.jp

生理人類士認定制度ホームページ
<http://jspa.net/certification>