

アメニティの機関紙

21号

2024年1月31日発行

発行 日本生理人類学会 生理人類士認定委員会

編集 川村広則（東北文化学園大学）

【巻頭言】 「懐かしさ」の報酬系

前田亜紀子（共立女子大学）

年始より能登地震や旅客機の事故が続きました。被災・被害に遭われた皆様の一日も早い復興と安寧を祈念いたします。さて、本資格に挑戦下さった皆様におかれましては、9週間に渡り講座に取り組み、課題を提出され、ここに認定の証を得られましたこと、心よりお祝い申し上げます。

2023年度の本学会年次大会は4年ぶりに対面で開催されました（於九州大学西新プラザ）。懇親会は換気が十分にとれるシーサイドレストランで行われ、夕暮れがごちそうとなるまさにその時、長年、本資格制度の指定校責任者として福岡女学院大学から多数の合格者を輩出下さった、船津美智子先生と邂逅できました。今どきの言葉で「エモい」そのものです。

脳科学の研究から、人は「懐かしさ」つまり「エモさ」を感じた時、海馬という記憶の中核と共に報酬系と呼ばれる領域が活性化してドーパミンが分泌されます。それは安楽辛苦の記憶に関わらないことも脳のすごいところです。エモい過去なら振り返ることは後ろ向きではなく、未来に向かって生きていくうえでの光明となるのです。

さらに報酬系は、私たちが不確実な目標に向けて努力することにも関わっています。合格への期待はその価値や欲求を高めるといった効果をもたらします。本資格に向き合った日々が皆様の糧となり、さらなる躍進に繋がることを願います。



再会（左から筆者、船津先生、山崎先生、水野先生）

【寄稿】 AI時代のヒトの幸せとは？

元村祐貴（九州大学）

かつてヒトは自然の中で生き抜いてきました。農耕の開始から産業革命など様々な時代の変遷を経て、今、AIの進歩により、私たちは新たな時代の扉を開いています。同時にAI時代のヒトとはどうあるべきか、という問いに直面しています。この問いは、テクノロジーの進化によって変化し続ける社会の中で、私たちがどう生きるべきかという根源的な問いに他なりません。

AIの時代においても、変わらないのはヒトの幸せを求める本質です。この幸せとは何か？ その答えを求めて、生理人類学の学びがますます重要になってきています。テクノロジーが人間の生活を便利にする一方で、その影響が私たちの身体や心にどのような影響を及ぼすのか、この問いに答える鍵が生理人類学にはあります。生理人類士として学ぶことは、AI時代における人間の幸せを深く理解し、それを追求する道を照らすものだと考えています。

前回寄稿からの5年ぶりの寄稿になります。この間に生理人類士テキストは大幅に一新されました。旧版の知識を継承しつつ、より最新の知識を含めた今の時代に合った内容になっております。生理人類士としての知識と理解は、この新しい時代の中で人間の幸せとは何かを考える上で、非常に価値のあるものとなるでしょう。

【生理人類士の声】 【準1級】

遺していきたいもの

小澤舞依（共立女子大学家政学部）

昨年度の2級に続いて準1級に挑戦しました。大学では被服学科に所属しており、2級受験を通して、被服学を「快適性」といった新しい視点で捉えられるようになりました。さらにこれから、染織品の保存修

復について深く学んでいきたいと考えており、「風土」や「進化と適応」、「自然環境」といった講座から、伝統を継承していく上での課題とは何か考える機会になりました。

今日の生活様式は、産業革命以降に確立されたものであり、ヒトが長い年月をかけて培ってきたものとは大きくかけ離れています。そのため、目まぐるしく変化する環境に適応できず、身体の不調として現れてきます。人間本位の生活を続けた結果として、災害や温暖化といった地球規模の問題が深刻化し、今後悪化していくことが予想されています。

人類は不便な生活の中でも、風土に合わせ、四季の移ろいを感じながら自然と共生してきました。こういった営みの結晶の一つとして染織品が残っています。ところが、ある雑誌で染織品を染める際に用いる草木が、近年の酷暑で育ちにくくなっているといった記事を読みました。後継者不足といった人為的な面だけでなく、環境面においても伝統を継承することが困難な状況になりつつあるのです。

私たちは便利な生活を享受し、快適性を希求して技術が発展してきました。本当に豊かな生活とは何か、時折、考え込んでしまいます。今回の準1級受験を通して、伝統を保存、継承することの重要性と難しさを改めて痛感しました。と同時に、染織品の保存修復を学ぶにあたって、伝統の背景にある環境をどう守っていくのかということをも忘れぬようにしたいです。写真は染色学実習で取り組んだ草木染めの作品です。



茜染めの絹スカーフ（色味は加工しています）

【生理人類士の声 2級】

マイクロからマクロの視点をもつ学問

丸山玲子（武蔵野大学通信教育部）

生理人類士2級を受験して、ヒトに関わる幅広い分野を学べたことは良い経験でした。オンデマンド形式も私には合っていました。この講座を受講しなければ出会えないような各大学の先生方が要点をまとめた動画を提供してくださり、テキストで読むだけではイメージするのが難しい内容も動画を視聴して理解を深めることができました。正直に言うと、講座を受けるまでどのようなことを勉強するのか分かっていませんでしたが、生理人類学はヒトの生理について遺伝子や電子レベルから探求し人類としてヒトと環境の相互作用を考える、マイクロからマクロの視点をもつ学問だと思いました。

私は、ヒトと環境の適応に関する内容に特に興味を持ちました。人類の約700万年の歴史から考えれば、私たちは意識にはのぼらないけれども、実は慣れない人工環境にいます。さらに社会化した人工環境に適応できずに身体とところを病む人がいます。技術の進歩が著しい近年、そのような人々を支援する必要性は益々増していると感じます。心理職を目指している私にとって、人類として適応について考え、バイオフィリックデザインについても知ることができたのは大変有意義であり、その視点から心理的援助を考えてみたいと思いました。

気づきの重要性

川田つばめ（東北文化学園大学工学部）

私は現在、大学で建築環境分野を学んでいます。

生理人類士試験を通して、人々に健康かつ快適な暮らしを提供するためには、建築分野の知識だけでは不十分であり、様々な視点からの気づきが重要であると強く認識しました。

私たちは普段の生活の中で、ドアを開けたり、階段を上り下りしたりする動作で多くの骨や筋肉を使います。「筋骨格系」の講座でドアノブを回すために必要な、前腕にある2本の骨について学習をしました。

その2本の骨があるからこそ「捻る」という何気ない動作が可能であり、骨にはそれぞれ重要な役割があることを知りました。病院や福祉施設など、高齢者が使用する場所は、バリアフリーを強く意識した設計を心掛けます。その際、高齢者の骨や筋肉の状態の観点からも、段差や階段などの使いやすさを検討する必要性を感じました。このことで、よりニーズに近づいた対応ができると考えます。

今回の講座では、多種多様な分野で気づきがありました。この中には、今後の建築の学習において、役立つものもあると思います。さらに気づき力を高め、視野を広げていきたいです。

人を想う学問

芳賀麻梨恵（和洋女子大学家政学部）

元々生物の授業が好きだったこともあり、生理人類学に強く興味を抱き、好奇心のままに受験を決めました。私が特に関心を持った内容は、人は日常的に強いストレスに曝されているということです。

人類は約700万年前に誕生し、それから現代までの99.9%の時間を自然の中で過ごしてきました。定住生活を始めたのは約1万年前であり、さらに電球が発明され、夜も昼間のように明るくなったのは、たった140年ほど前のことです。短い期間で文明が発達したことで、人は現代の環境に適合できないまま、大きなストレスを抱えて生活しています。

例えば、ペットを飼う際にその動物について学び、環境を整えるのと同じように、人という生き物について理解すれば、快適な環境作りに役立てることができます。そのことから私は生理人類学という学問は、自分を含めた「人」を想う、科学的な根拠に基づいた「愛情」だと感じました。その愛情はストレス社会に生きる人々を助け、活力を与えるでしょう。私自身もこの学びを心に刻み、独りよがりの服ではなく、着る人を気遣った愛ある服を作っていきたいです。

そこにあるもの

関口玲奈（実践女子大学生生活科学部）

満員電車、湿度の高い部屋、布団の中で感じる手足の冷たさ。これらは、私が不快であると感じる状況の一例です。快不快を感じるのはどんな時か、自分に問いかけてみると、悲しいことに、不快である時ばかりが最初に浮かんでしまいました。こうして文字を綴ることも、ストーブに手をかざすことも、快適だからできることであるのに。水や電気のない暮らしがあることを忘れ、あたりまえの快適にすっかり慣れてしまったことを痛感します。蛇口をひねっては綺麗な水が出ることに、ささやかに感謝しつつ、その快適さにこれ以上慣れすぎてしまわないように、この便利さを享受していきたいものです。

さて、生理人類学の全講座の受講を無事に終え、見聞を広めることができ、嬉しく思います。本学には、生理人類学に関連する科目があり、多様な視点から学びを得ることができます。ユニークで、少々難しく、楽しいと思える学問です。今後も機会をとらえて、生理人類学を学び続けていこうと思います。

写真は「独り反応時間測定装置」と称し、中央の穴から落下する玉を両手でキャッチします。生理人類学実験のひとつです。



両手の位置が高いほど反応時間が短い

ヒト・ひと・人

松永和子（共立女子大学家政学部）

樹海に入る。朽ちた木と苔生した岩を踏みしめながら、不思議な音と光に包まれた世界を奥へ奥へと進む。ひんやりとした空気が肌理に入り込み、私も森の一部になっていく。森に吸い込まれるような感覚とともに、日常の存在が遠のいていく。

私にとっての日常は、人工物によって整備し尽くされた、東京都心のキャンパスである。日常とかけ離れた樹海の真ん中で、なぜ私は環境と一体化する感覚を覚え、それを心地よいと感じるのだろうか。その答えは、生理人類学にあった。

約700万年前に誕生したヒトは、その歴史の大部分を過酷な自然環境の中で過ごしてきた。科学技術が発達した現代の暮らしは、効率や快適性が追求され、完全なる「自然」は消滅しつつある。現に、樹海を含む富士山一帯は、世界「文化」遺産となっている。

生理人類学2級の資格取得にあたり、9週間の講座を通して生理学と心理学の両面からヒトへの理解を深めた。大学で専攻する被服学分野について、新たな視点からの発見も多かった。

特に、「老化」の講義で学習した「ヘルシーエイジング」には、被服の機能を応用した取り組みの可能性を感じた。見た目の老化を補うメイクアップやドレスアップは単に外見を補正するだけでなく、心理的な効果も証明されており、高齢者施設や病院で活躍するケアビューティストの存在が注目されつつある。

また、「生体電気の応用」の講義で学んだ生体の電気特性を利用した健康管理機器の技術は、被服との融合でさらなる実用化に繋がる可能性がある。胎児の心拍を測定することができるマタニティウェアや医療的ケア児の生活をサポートするセンサー付きの衣服の実現も期待できる。

生理人類学は、高度化する人工環境に生きる私たちに必要なことを教えてくれる。ヒトの特性を知り、技術の発展を正しい方向へと導く一人間の生活の質向上を科学する生理人類学は、過去と現在、そして未来を繋ぐ私たちのための学問である。



樹海を抜けた先に（山梨県精進湖）

【2023年度 生理人類学優秀賞 受賞者】

準1級

小澤舞依（共立女子大学）

2級

丸山玲子（武蔵野大学）、川田つばめ（東北文化学園大学）、芳賀麻梨恵（和洋女子大学）、松永和子（共立女子大学）、関口玲奈（実践女子大学）

【2023年度 資格認定者】

準1級

早川千彩紀（武蔵野大学）、正岡瑠夏、小澤舞依（共立女子大学）

2級

丸山玲子、菊池令香、鈴木つぐみ、野崎颯太、高柳美月、佐川琴音、池田陽央里、小林彩夏、和田大翔、松本真、橋本麻帆（武蔵野大学）、金子愛菜、川田つばめ、關祐輔、高橋太郎、中澤輝星、築取英里（東北文化学園大学）、稲毛はるな、坂田衣織、佐々木遥雅、田中明日香、松本小日春、村上晴香、樋口結子、石井千智、津雲リコ、芳賀麻梨恵、松浦采海、山浦陽菜（和洋女子大学）、堀真由香、松永和子、鈴木咲麗、窪田葵、宮崎空良、藤田仁奈、米山幸那、神宮彩香（共立女子大学）、高橋笑み、石井祐菜、坂田明理、岸杏香、熱川さや華、関口玲奈（実践女子大学）

以上、準1級3名、2級43名

【資格担当理事より】

御礼および講座内容の紹介

前田亜紀子（共立女子大学）

新編テキストの原稿、そして動画教材を賜りました先生方に心から御礼申し上げます。受験者の皆様は、従来にも増して生理人類学について広く深く学習されたことでしょう。

本年度の講座の構成は次の通りです。

第1週 第2章 2.4 テクノアダプタビリティー
第5章 5.5 快適性
第8章 8.5 都市環境

第2週	第2章 2.3	進化と適応
	第4章 4.7	体温調節
	第7章 7.3	音
第3週	第4章 4.12	睡眠
	第5章 5.4	意識
	第7章 7.4	低圧環境
第4週	第3章 3.1	人類の起源と進化
	第4章 4.5	身体作業能力
	第9章 9.3	生体電気の応用
第5週	第3章 3.4	文化
	第7章 7.8	光環境
	第9章 9.2	生体電気の基礎
第6週	第4章 4.3	筋骨格系
	第4章 4.8	発汗
	第4章 4.10	内分泌
第7週	第4章 4.13	老化
	第6章 6.5	嗅覚
	第8章 8.2	ヒトと衣
第8週	第3章 3.5	言語
	第5章 5.3	情動
	第7章 7.5	水環境
第9週	第6章 6.6	触覚・振動覚
	第7章 7.1	自然環境
	第9章 9.1	温熱環境の評価

※準1級受験者は各週の章・節の他に独自に追加課題を選択してレポートする。

以上をレポート課題の対象としました。

2024年度の資格認定試験も今年度と同様に進める予定です。テキストを御執筆下さった先生方には、御担当の節の動画教材（15分前後）を御提供下さるよう、引き続きお願い申し上げます。

【2024年度資格認定試験】

1級

受験申込：随時受付

試験日程：相談の上決定

準1級・2級

受験申込：2024年9月18日(水)～10月1日(火)

実施方法：オンライン（オンデマンド配信）の講義をおこなう。毎週届く教材について学習し、レポートを提出する。

講座日程：2024年10月6日(日)～12月7日(土)

実施予定

詳細は日本生理人類学会ホームページの「学術活動」→「資格認定」をご覧ください。

【編集後記】

アメニティ機関紙21号の編集に当たり、御寄稿いただきました前田先生、元村先生には、この場を借りて御礼申し上げます。また、「生理人類士の声」では、受講された方々が各大学で学んでおられる領域に生理人類学が深く関わっていることを改めて認識されました。記事をお寄せ下さった皆様に御礼申し上げますとともに、これからの一層のご活躍を願っております。(川村)

【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

メール：jspa-post@bunken.co.jp