アメニティの機関紙

２２号
2025 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　水野 一枝（和洋女子大学）

【巻頭言】　Out of Africa にかけて

樋口重和（九州大学）

今年度の合格者の方々にお祝いの言葉を贈ります。「新編　生理人類士入門」を改めて手に取ると、とても幅広い内容で、それを最後までやり遂げた皆さんの努力に敬意を表します。これからこの知識を実践の中で活かしてください。それは自分自身の生活に対してかもしれません。これからの研究に対してかもしれません。あるいは、就職活動でかもしれません。履歴書の中にある「生理人類学士」を目にした面接者から「これはなんですか？」と聞かれたら、周りとは違うこの経験をぜひアピールしてください。

突然ですが、私は「Out of Africa（出アフリカ）」という言葉が好きです。合格した皆さんには言葉の意味の説明は不要でしょう。アフリカで生まれた人類が、世界中に拡散し、生物学的にも文化的にも多様性を獲得するにいたった最初の大きな一歩です。これを目にすると、何か新しい世界に足を踏み出したくなります。皆さんにとっては社会に出るときに役に立つ言葉かもしれません。

さて、テキストの内容は新しいことばかりだったかもしれません。しかし、言い方は良くありませんが、その内容は過去のものです。今も多くの人たちが新しい何かを求めて研究を行っています。それを発表する場所が学会です。「書を捨てよ、町に出よう」という言葉があります。一度だけでもよいので、町を生理人類学会に置き換えてみませんか。

最後に、本学会の会長として、生理人類士認定委員会の方々に感謝いたします。生理人類学という講義のある大学は限られていますので、学会として広く学びの場を提供できていることはとても素晴らしいことです。そして継続は力だと思います。今後もよろしくお願いいたします。

【寄稿】　生理人類学でひも解く“責任”

下村義弘（千葉大学）

新しく資格を取得されたみなさんにおかれましては、嬉しさや誇らしさと同時に、生理人類士という看板を背負ったことの責任に、背筋が伸びる気持ちがあるのではないでしょうか。私は 2009 年に生理人類士 1 級を認定いただきましたが、その時以来ずっと、その責任を感じながら研究と教育活動に励んでいます。ここでは、「責任」について生理人類学的に考えてみました。辞書を見ると、「なすべき務めとして引き受けなければならないもの」、「失敗や損失による責めを負うこと」、「法律上の制裁を受ける負担」などとありました。資格を取得されたみなさんに身近な言葉でこれらを読み替えると、ストレッサから刺激を受けることや、心身に生じる負担、となります。生理的な解釈ができることがわかります。つまり責任とは、自分自身のなかで、精神的、身体的なストレスや痛みを、自らの選択の結果として生じさせてしまうこと、と言えそうです。たとえば他人に怪我を負わせたとき、その補償として経済的な苦痛（自分のお金で償う）があります。汗水たらして頑張って稼いだお金を使うということは、その時間と努力に費やした分の身体的苦痛を意味します。さらに、共感やミラーニューロンシステムに基づいた反応として、精神的苦痛（苦しんでいる人を見ると自分にも同じ情動反応が生じる）があります。おそらく、責任の本質は、このような身体と精神にかかる苦痛なのかもしれません。私たちは生物として、生存の不利になるような苦痛を回避しようとするため、苦痛が生じないようにベストを尽くすわけです。みなさんが苦痛な状況にならず、やっていてよかった、と楽しくベストを尽くしていけるように、応援しています。

【生理人類士の声　【準１級】

安心・安全で快適な地域社会をめざして

松下直美（武蔵野大学通信教育部）

今回の学習は、日頃から発達支援員・民生主任児童委員として、地域の子ども達と直接関わり見守っている立場の私にとっては、心理学と同様に、生理人類学を学び理解することの大切さやつながりを深く感じることとなった。

人生 100 年時代といわれる現在、生涯発達ともいわれ、ヒトの特性である個人差や成長・老化に伴う変化を把握、理解し、それに対応した身体的条件や生理的欲求の追求がさまざまな分野で研究されている。そんな中で私たち現代人は、技術の進歩による適応能「テクノアダプタビリティ」の結果、便利さの反面、連鎖反応のように繰り返し生じてきたテクノストレスという新たに生まれたストレス社会を、人としていかに安心・安全・快適に適応していくのかが重要となる。発達の段階においても、ヒトが便利になること（快適性）と機能低下バランスについての考慮の必要性として、過度に都合がよい環境に身を置くことで、自然淘汰が意図的に排除しているのではないかという指摘もある。このようなストレス社会でもヒトの持つ心や体の発達は高い環境適応能に支えられているからこそ、さまざまな環境の変化にも順応し、文化の発展にもつながってきたのだと考えられる。

職場である教育現場でも、青年期に入った不登校の生徒に対し、家庭や生活環境からもアセスメントし、アプローチしていく重要性が求められている。発育のあらゆる側面において環境の影響も大きいことを理解した上で、さらに生理人類学や発達心理学を学び深め、支援につなげていけたらと思う。

快適な健康建築の実現に向けて

岸 拓未（東北文化学園大学工学部）

この度は生理人類士認定試験を受験できたこと及びアメニティの機関紙 20 号に引き続き合格者の声を書かせていただけることに感謝申し上げます。

今回は前回の２級に続き準１級に挑戦しました。大学では建築環境学科に所属しており、ゼミ活動では建築設計に取り組んでいます。

建築設計を行うには、健康建築学を取り入れることが重要であり、本講座では関連する項目が多かったことが大変参考になりました。

世の中に味覚に敏感な方々が数多く存在する中、家具の接着剤や塗料などに含まれるホルムアルデヒドのような化学物質や刺激の強いにおいでストレスや頭痛というような人間への健康被害を及ぼす可能性があります。

そうした中で、適度な換気はもちろんのこと、臭気の許容レベルの検討、閉鎖的ではなく可能な限り開放的な空間設計の検討を行うことが建築設計にとって重要であり、人を取り巻く健康インテリア分野に繋がることを強く認識しました。

次年度からは大学院に進学する予定ですが、生理人類士準１級の知識を大学院での研究活動に生かしながら、将来は快適な環境作りに役立てる建築士になりたいと思います。

生理人類士講座を終えて

徳永恭平（九州大学大学院芸術工学研究院）

私は今回準 1 級を受験しました。修士課程進学の準備を進める傍ら、研究生として交代勤務がヒト概日リズム位相に及ぼす影響について研究しています。研究生期間中は大学の授業を履修できないため、大学時代に授業を通して得た知識を復習する機会を設けたいと考えていたところ、指導教員の先生から資格講座を紹介いただき、受験を決意いたしました。生理人類士講座を終えて、今私が一番印象に残っているのは、第 1 回講座「生理人類学の沿革」の中で引用されている佐藤方彦先生の記述です。「野生の自然に培われた人間の特性に現代文明が重大な影響を及ぼすことが懸念され、真に人間に合致する文明を構築することが望まれている。そのためには人間の特性の解明が不可欠となる（後略）」。この考え方がきっかけとなり、私の専門外の分野の講義でも理解が深まることが何度もありました。

これから修士課程で研究を行う上で、授業や学会発表を通して、さまざまな分野の研究者のお話を聞く機会も増えると思いますので、ここで学んだ知識を基に、交流を深めていきたいと考えています。

変化し続ける世の中に

山浦陽菜（和洋女子大学家政学部）

昨年度２級を取得し、今回は準一級に挑戦しました。私は、大学で衣服について学んでいます。授業で生理人類士を知り、将来的に生活に寄り添うような衣服を開発する仕事がしたいと考えていた中で、「人」について学ぶことは自分にとって大きな武器になるのではないかと思い資格に挑戦しました。

人類学を学ぶのは初めてでしたが、どの講義も「なるほど！」の連続で学んでいて楽しかったです。知識が深まったのはもちろんですが、現代の人々を取り巻く環境や生活スタイルについて考えることで視野が広がったと感じます。そして、学び終えた今、変化していく環境にどう適応していくのかを考えることが重要であると感じております。

私は、4 月から寝具メーカーで働きます。これからも、気候変動などの自然環境の変化や、テクノロジーの進化による時代の発展、さらに予期せぬ問題の発生など、さまざまな変化があると思います。そうした中で、環境や時代に適した良い睡眠について発信していきたいと考えています。まだまだ未熟ですが、これからも知識を深め、多くの人の身体を休める手助けができるように精進していきたいです。

【生理人類士の声　２級】

疑問が広げた新しい世界

坂本真乙（武蔵野大学人間科学部）

元々「ヒト」に興味があり、その中でも特に思考や行動に関するものが気になっていたため今回講座を受けることにしました。受け始めるまで生理人類学について何も知らず、週ごとに徐々に理解を深めていった次第ですが、どの週も自分が理解するまで動画を見返すことができたため、ヒトのメカニズムについて楽しく学ぶことができました。

今回特に興味深かったものは、意識のハードプロブレムについてです。この章では、哲学的ゾンビという会話はできるのに頭では何も考えていない存在を見た目だけで見分けることは不可能である、と学びました。私はこの話を聞いて、思考なしに違和感なく会話することは本当に可能なのだろうかと疑問を持ちました。喜怒哀楽があり、それを他人に表現することができたとしても、どこか心がからっぽかのように感じることはないのでしょうか。ドラマの見過ぎですかね。

他にも様々な単元で疑問に持ち、自身で調べてみた内容がいくつかありました。この講座のおかげで、普段疑問に思わないようなことにまで疑問をもって取り組むことができたため、非常にいい経験だったなと感じています。

人の健康について

阿部海人（東北文化学園大学工学部）

私は建築環境学科で、人が健康・快適に暮らすための建築空間について学んでいます。この空間形成には建築の知識だけではなく人についても学ぶ必要があると考え、生理人類士２級の受講を決めました。

この講座を通して、人や環境の歴史的変化、現在の環境から受ける影響、更には人間の身体が非常に優れていることなど様々な知識を深めることができました。

人間は大きな環境の変化から些細な環境の変化まで感じ取ることができます。時差ぼけといった、地域の移動による数時間の時間のずれにも適応する能力をもちながら、社会的時差ぼけという、睡眠時間のちょっとしたずれでも病気のリスクが高まるのです。

人にとっての快適とは、安全性・健康・能率を満たさなければ得られないものであり、一朝一夕で手にできるものでないということがわかりました。

これまで建築環境と関わりのある人の健康に重点をおいて学んできましたが、まだまだ未熟であり学ぶべきことが多くあると改めて認識することができました。この講座で学んだ知識を基礎とし、人の身体・建築についての知識をより一層深めていけたらと思います。

視野の広がり

寺島薫（共立女子大学大学院家政学研究科）

生理人類士 2 級に合格することができ嬉しく思います。学際的な生理人類学の基礎を身につけることは、文系・理系を問わず、研究者にとって視野を広げる上で欠かせないものであると感じました。これまで馴染みがなかった分野でしたが、講義を通じて多くの発見があり、新たな知識に触れることで大いに刺激を受けました。

現在、私は着物や帯の文化・歴史について研究を進めています。数百年にわたり継承されてきた着物文化の本質を探るためには、環境や人間生活との相互作用を踏まえる視点が不可欠です。今回の学びで得た知見を応用し、衣服内気候や五感の働きを含む多角的なアプローチを取り入れることで、伝統衣服の快適性や健康への影響を科学的に探究する手がかりを得ることができました。この成果を活かし、着物の文化的意義を未来へつなげる研究に取り組みたいと考えています。

また、生理人類学がコンパクトシティやヘルシーエイジングといった現代社会の課題解決に貢献していることにも感銘を受けました。これらの研究は、社会づくりに重要な洞察を与えるものであり、私自身の研究意欲を大きく掻き立ててくれました。久しぶりに挑戦した資格試験でしたので不安もありましたが、それ以上に、新しい知識を得る充実感や、学び直しの楽しさを再認識しました。最後に、このような貴重な機会をいただけたことに、心より感謝申し上げます。

失われた睡眠の価値

森田風花（和洋女子大学家政学部）

私は、生理人類学とはどのような学問なのか何も知らないまま、“オンデマンド形式で講座が受講できる”という点に魅力を感じ、受験を決めました。9 週間にわたる講義を通して、生理人類学が我々の日常生活に深く関わる学問であると実感しました。その中でも特に印象深かったのが、睡眠の重要性についての内容です。

睡眠は、人間を含めたほとんどの生物にとって、生存のために欠かせない行為です。しかし、現代社会では、長時間労働やスマートフォンの普及などによって、睡眠の重要性が軽視される傾向にあります。その結果、睡眠不足が体調不良や集中力の低下、さらには精神的な健康にも悪影響を及ぼしています。

生理人類学という学問を通じて、睡眠が進化や人間の生理機能とどのように結びついているかを理解することは、普段の生活における睡眠の質を向上させるヒントになると感じました。質の高い睡眠を得ることで、日常生活のパフォーマンスを高め、より充実した人生を送ることができるのではないでしょうか。この学びを通して、睡眠の重要性を改めて考え直すきっかけとなりました。

【2024 年度　生理人類士優秀賞　受賞者】

準 1 級

松下直美（武蔵野大学）、岸拓未（東北文化学園大学）、徳永恭平（九州大学）、山浦陽菜（和洋女子大学）

２級

坂本真乙（武蔵野大学）、阿部海人（東北文化学園大学）、寺島薫（共立女子大学）、森田風花（和洋女子大学）

【2024 年度　資格認定者】

準 1 級

松下直美（武蔵野大学）、岸拓未（東北文化学園大学）、徳永恭平（九州大学）、山浦陽菜（和洋女子大学）

２級

三田元彦、清水千穂、竹元菜央、小島悠楽、坂本真乙、大内南奈、赤松瞳、石川結衣、澤村みなみ、松本怜、嶋村綸、田中さくら、大澤未祥（武蔵野大学）、安住友樹、阿部海人、伊藤ひなた、木下愛理、柿﨑俊輝（東北文化学園大学）、高橋諒子、山田一海、寺島薫（共立女子大学）、名倉尭哉（九州大学）、坂井結菜
永野沙樹、三橋麻梨杏、森田風花、能島小雪、横山雅姫、外川乃丿葉、山田海鈴（和洋女子大学）

以上、準 1 級 4 名、２級 30 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、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、テキストと動画から、生理人類学を広く深く学習するだけでなく、新たな考えや発想へと展開されたことと思います。

本年度の講座の構成は次の通りです。

第 1 週　第 1 章　　生理人類学の沿革
　　第 2 章 2.3　進化と適応
　　第 3 章 3.1　人類の起源と進化
第 2 週　第 3 章 3.2　遺伝の基礎
　　第 3 章 3.4　文化
　　第 3 章 3.5　言語

第３週　第４章 4.2　身体形状
　　第４章 4.3　筋骨格系
　　第４章 4.4　姿勢と動作
第４週　第４章 4.10　内分泌
　　第４章 4.11　生体リズム
　　第４章 4.12　睡眠
第５週　第４章 4.13　老化
　　第５章 5.1　自律神経系
　　第５章 5.4　意識
　　第９章 9.7　自律神経機能の測定法
第６週　第５章 5.5　快適性
　　第６章 6.1　感覚概論
　　第６章 6.6　触覚・振動覚
第７週　第７章 7.3　音
　　第７章 7.5　水環境
　　第８章 8.2　ヒトと衣
第８週　第８章 8.4　都市の安全
　　第８章 8.5　都市環境
　　第９章 9.1　温熱環境の評価
第９週　第９章 9.2　生体電気の基礎
　　第９章 9.3　生体電気の応用
　　第９章 9.6　パフォーマンスと疲労の評価

※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。

2025 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：2025 年 9 月 17 日(水)～9 月 30 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：2025 年 10 月 5 日(日)～12 月 6 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」をご覧下さい。

【編集後記】

アメニティの機関紙 22 号の編集に当たり、御寄稿いただきました樋口先生、下村先生に深く感謝申し上げます。また、「生理人類士の声」では、改めて考えた、さらに学ぶ、資格を生かす、研究意欲が高まった等、頼もしく前向きな記事をお寄せ下さった皆様に御礼申し上げます。資格を通して、一層のご活躍を願っております。（水野）

【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