

# アメニティの機関紙

23号

2026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 泉 明宏 (武蔵野大学)

## 【巻頭言】

跡見友章 (杏林大学)

このたび生理人類士として認定された皆さまに、心よりお祝いを申し上げます。

生理人類学は、人類が有する身体・精神的機能を基盤として、自然・文化・技術と人類との相互作用を多面的に捉え、その関係性を探求する学問であり、その範囲は医学、工学、心理学、デザイン、福祉など実に幅広い分野に及びます。皆さまは、その基礎と応用を体系的に学び、生理人類士としての第一歩を踏み出されました。

現在、ICTを中心とした技術革新により、人類を取り巻く環境は急速に変化しています。利便性や効率性が飛躍的に高まる一方で、技術革新が人間の身心にどのような影響が生じているのかを丁寧に見極める視点が、学術的にも専門性の社会実装的にもこれまで以上に求められています。このような時代において、生理人類学的知見に基づき、人間を中心に据えて環境や技術を考えることのできる生理人類士の専門性はますます有用になるでしょう。

生理人類士を取得する上で得た学びは、研究や実務、日常生活のさまざまな場面で活かされるはずで、その際に大切にしていきたいのが、分野の枠にとらわれない知的好奇心です。人間とは何か、快適さとは何かという根源的な問いを持ち続けながら、学会や実務の場を活用し、学びと実践を往還していただくことを期待しています。そして学びを、ぜひ学術や実務における他分野との関わりの中でも磨き続けてください。異なる価値観や課題に触れる経験そのものが、生理人類学的理解をさらに豊かなものにするはずで、

生理人類学の視点が、皆さま一人ひとりの歩みの中でさらに深まり、社会へと広がっていくことを期待しています。



## 【寄稿】 建築学におけるアメニティの役割

川村広則 (東北文化学園大学)

建築学の分野にアメニティ環境があります。アメニティ環境は建物・場所・気候・風土などの環境の質に対して感じる、快適さや好ましさなどの総合的概念です。

アメニティ環境を人の感覚や生理的メカニズムから捉え、人と環境との関わりについて幅広い視点から考えることにより、環境問題や建築計画に関わる課題に遭遇した際、人の形態的・生理的特性等を踏まえた幅広い観点から考察できるようになるのです。

例えば、室内の温度、湿度、光、音などの環境要素が、人に与える影響を考慮することです。人の健康への配慮も重要であり、適切な素材選びはシックハウス症候群の予防になり、また室内換気や適度な加湿は新型コロナウイルスの対策として有効です。この様に、建築学とアメニティ環境は密接な関係にあるのです。

筆者は建築学の分野では音環境に関する研究をしております。具体的には身の回りの施設や設備機器などから発生する環境騒音をテーマにしており、音環境学や建築設備学の知見を基に騒音のメカニズムを調査・解析して人に及ぼす生理学的な影響や改善策の提案を行っております。

本大学には音環境実験室がありますが、その中に無響室を備えております。一般に建物内で発生する音は、壁や天井などで反射しますが、無響室は、全体が厚さ45cmの吸音材(グラスウール)で覆われており、音の反射を極限まで抑えるように設計された部屋です。また、外部からの音も遮断することで、様々な音響測定や研究に利用されます。

数年前になりますが、筆者の恩師である田原先生(本学名誉教授)との共同で、人には聞こえない音(周波数20Hz以下の音)が人の脳波にどのような影響を与えるかについて研究を行いました。その際にも無響室が役に立ちました。無響室は今後も様々な研究に使用されると思います。この様に、音が人に及ぼす影響を考えると、アメニティの分野が重要となるのです。

## 【生理人類士の声 準1級】

### 環境としての衣服とヒト—歴史から未来への視座

松永和子（共立女子大学大学院家政学研究科）

2級に引き続き準1級を受験し、講座を通して多角的に「ヒト」について学んできました。その中で、ヒトはあらゆる環境との関係性の中で進化や適応を繰り返しながら形成されてきた存在であることを、あらためて理解しました。

私は染織文化史を研究する大学院生です。染織品やそれを生み出す技術の歴史の変遷を、社会的・文化的背景を踏まえて追究しています。衣服は、ヒトにとって最も身近な「環境」です。染織文化史研究の根底には、衣服とヒトとの関係性を通して、過去の人々の暮らしや価値観、さらには社会のあり方を読み解こうとする視点があります。

生理人類学は、ヒトそのものへの理解を深めるとともに、過去から現在に至る人類が直面してきた課題を捉える学問です。私は、生理人類学の学びを通して、歴史的研究の成果を、未来の人々の生活の質の向上へとつなげていく視座を得ることができました。



子どもの成長や季節に合わせて適切な衣服を用意する家族の様子（江戸時代・18世紀、出典：国立文化財機構所蔵品統合検索システム）。図上部に「これはこれは 這子立ちり ころもがへ」とあり、背景には卯の花が咲いています。5~6月頃、這い這いから立つことができるようになった子に、単衣の子ども用の着物を着せている、衣更えをする母子の様子です。母の後ろで、幼い姉が手伝っています。

現在、私たちの生活は、著しい科学技術の発達とともに新たな段階を迎えています。多様な専門性を持つ生理人類学の学び手が、それぞれの立場からヒトを見つめ続けることで、ヒトは次の時代においても、よりよいかたちで発展していくことができるのではないかと考えます。

## 現代社会で生きること

能島小雪（和洋女子大学家政学部）

私は昨年2級を取得し、今回準1級を受験しました。大学では衣服に関することを幅広く学んでいます。その中で生理人類学という学問、また資格について知りました。「人」について興味があったこと、自宅で受験できるという点から受験を決めました。

生理人類学を学んでいく中で、どの分野でも人間の感覚から考え方、環境など人に関わるものは意味があるのだと感じさせられました。特に興味を惹かれたのは、パフォーマンスと疲労、睡眠についてでした。人が生きていく上で働くことは欠かせません。生活の中で疲労は毎日溜まってしまいます。疲労にはさまざまな要因が存在し、疲労の蓄積が大きくなるとその日、次の日とパフォーマンスに影響してしまうことを知り、これからの自分の生活習慣を見直すきっかけにもなりました。

疲労対策として日々の疲労の原因を取り除く他に、疲労を回復する方法として睡眠と深い関わりがあると考えます。適切な環境で十分な睡眠を取ることは、それぞれの分類される疲労の回復に繋がります。

生理人類学で学んだことは、生活する中で身近なことから繋がっており、この知識を活かしながら生きていきたいです。

## 【生理人類士の声 2級】

### 生理人類学を学んで

安田莉都（武蔵野大学人間科学部）

私は、生理人類士の仕事や学習内容について、ほとんど知識のない状態で、今回の生理人類士資格認定講義を受講しました。正直なところ、最初は、持っている資格は多い方が良いという考えだけで受講を決めましたが、今では、生理人類学の知識は、自分自身の生活を改善する上で非常に役立つと実感し、受講して良かったと感じています。人類の進化の歴史や

身体の仕組みという観点から現代人の生活を見つめ直すことで、今まで気づいていなかった生活上の改善点を見つけることができました。

特に印象に残っているテーマは、自然と快適さの関係です。自然に触れることでリラックス効果が得られるという話はよく知られていますが、その理由を明確に答えられる人は多くないのではないかと思います。私は、講義を受けて、「人類の歴史上では自然から離れた生活が始まったのはごく最近であるため、人類は自然に対して快適さを感じる」ということを学び、このことから、私たちが思う以上に、人類は自然を求めているのではないかと考えました。現代社会において、完全に自然に囲まれた生活を送ることは困難ですが、遠くに見える山や街路樹にとまる野鳥などに少し目を向けてみるだけでも、安らぎを得られるのではないかと思います。

このような小さな工夫が生活の質を高めると考えると、生理人類学の知識や研究は非常に興味深いと感じます。今回の受講を機に、今後も、生理人類学について学びを深めていきたいと思っています。

### 人間理解を深める学びを通して

大瀧吏胡（東北文化学園大学工学部）

生理人類学の学習を通して、人間の身体や生理的特性を科学的に理解し、それを生活環境や空間設計へと結びつけて考える視点を得ることができました。

私は工学部建築環境学科に所属し、建築設計はもちろん、インテリアや居住環境など、人々の生活をより豊かにするための学びを深めています。その中で、生理人類学が人間の感覚や行動、快適性を客観的に捉える学問である点に魅力を感じ、資格取得を志しました。

学習を進める中で、温熱環境や姿勢、感覚特性などが人の行動や心理に大きな影響を与えることを知り、これまで感覚的に捉えていた「過ごしやすさ」や「心地よさ」を理論的に説明できるようになった点が特に印象に残っています。これらの学びは、設計において利用者の多様性を考慮する重要性を再認識させ、環境を人に適応させるといった建築の本質的な役割への理解を深めることに繋がりました。

今後は、生理人類学の学びで得た知見を設計課題

や研究活動に積極的に取り入れ、科学的根拠に基づいた人に寄り添う空間づくりを実践していきたいと考えています。

### 日常生活と結びついた生理人類学の学び

中川優（共立女子大学家政学部被服学科）

授業で被服衛生学を学ぶ中で、ヒトの身体の働きや感じ方は一様ではなく、生理的な仕組みによって支えられていることを知り、強い関心を持つようになりました。私自身、汗をかきやすい体質で、同じ環境にいても周囲の人と快適さの感じ方が異なることに、以前から疑問を感じていました。こうした身近な経験から、その違いを科学的に捉える生理人類学の魅力を実感しました。

特に印象に残っているのは、睡眠に関する学びです。ノンレム睡眠とレム睡眠という言葉は知っていましたが、ノンレム睡眠にはさらに4段階があり、ヒトの睡眠時間の半分以上は深い眠りではないことを初めて知り、驚きました。また、快適な睡眠が得られている状態では、季節に関係なく、人と布団の間に約33°Cの「寝床気候」が形成されており、発汗や体動といった無意識の調節によって、睡眠中の温熱環境が保たれていることに感心しました。

生理人類学は、日常では意識しにくい身体の仕組みを客観的に捉え直すことができる学問であり、学修を通じて、ものの見方が広がったと感じています。今後は被服分野の学びと結びつけ、見た目だけでなく身体への負担や快適性にも配慮した視点を持ち、生活者に寄り添ったものづくりや提案につなげていきたいと考えています。

### 資格取得を通して実感した生理人類学の奥行き

野上結月希（九州大学芸術工学部芸術工学科）

今回、生理人類士資格の取得に向けた学習を通して、生理人類学の基礎から応用までを体系的に理解する機会を得ました。人間の生理的特性を扱うこの分野は、数値や指標を用いて客観的に捉える一方で、その背後にある生活環境や行動様式、社会的背景、さらには人類の進化の歴史まで視野に入れる学問であることを、学びを重ねる中で強く実感しました。

特に印象に残っているのは、生理指標が決して単独で意味を持つものではなく、個人を取り巻く多様

な要因と密接に関係しているという点です。測定結果を正確に読み取ることに加え、「なぜこのような結果が得られたのか」を丁寧に考察する姿勢こそが、生理人類学の理解を深める上で欠かせないものであると感じています。

この資格取得の過程で得た知識と考え方は、私自身の関心分野をより深く探究していくための確かな基盤となりました。今後は、生理人類学的な視点を軸に、自身の興味のあるテーマについて学びを積み重ねながら、人間理解を一層深めていきたいと考えています。

### 衣生活と生理人類学について

相川彩羽（和洋女子大学家政学部）

大学では衣服を中心に、人の生活や身体との関係について学んでいます。進路としては縫製などの技術職よりも衣食住全体を捉えながら企画や提案を行う仕事に関心があり、その視点から生理人類学の学びはとても新鮮でした。講座を通して、人の身体が環境や進化、文化と関わりながら成り立ってきたことを知り、普段何気なく行っている生活行動にも理由があるのだと気づかされました。特に睡眠や体温調節、五感といったテーマは身近で理解しやすく、生活を見直すきっかけになりました。

衣服は見た目だけでなく身体と環境をつなぐ役割を持っており、食や住とも深く関係していると感じています。近年注目されているリカバリウェアのように身体の回復や休息を意識しながら、同時にファッション性も大切にする試みは、生理人類学の考え方と強く結びついていると感じました。

まだ学びの途中ではありますが、生理人類学で得た視点を大切にしながら現代の生活環境に合った衣食住の在り方について考え続けていきたいです。将来は人の身体に寄り添う企画や提案ができるよう、少しずつ知識と経験を積んでいきたいと思っています。

### 【2025年度 生理人類学優秀賞 受賞者】

#### 準1級

松永和子（共立女子大学）、能島小雪（和洋女子大学）

#### 2級

安田莉都（武蔵野大学）、大瀧吏胡（東北文化学園大学）、中川優（共立女子大学）、相川彩羽、大石椛鈴（和洋女子大学）、野上結月希（九州大学）

### 【2025年度 資格認定者】

#### 準1級

三田元彦（武蔵野大学）、高橋諒子、山中美樹子、松永和子、高橋佐智子（共立女子大学）、坂井結菜、外川乃ノ葉、能島小雪、横山雅姫（和洋女子大学）、佐々木亜記（放送大学）、林英恵

#### 2級

堀江たまみ、久門美保、若林愛珠、中村仁美、茂木寧々、平澤仁美、柳澤優人、安田莉都（武蔵野大学）、大瀧吏胡、佐々木愛、佐藤聖良、三瓶莉桜、高山日菜子、中島陸翔（東北文化学園大学）、山本穂乃花、関根光、別府桃子、中川優、三好萌絵、遠藤優奈、嶋田羽音、田邊沙弥、北出真理（共立女子大学）、野上結月希（九州大学）、川島ゆきの、相川彩羽、石井結子、池田帆乃佳、今井琴羽、岩井紗里奈、大石椛鈴、門田来実、小野寺穂華、小林実加、菅田彩音、齋藤菜々美、高橋日菜子、中久喜弘美、野崎美佑、堀江優菜、山田美羽、横山穂香、吉田菜乃葉、他2名（和洋女子大学）、松田謙太郎

以上、準1級11名、2級46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2章 2.1 | 多様な適応能の考え方 |
|     | 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 3.3 | 直立二足歩行     |
|     | 第3章 3.4 | 文化         |
|     | 第3章 3.5 | 言語         |

第3週	第4章 4.1	発育
	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7章 7.7	電磁波
第8週	第8章 8.2	ヒトと衣
	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・節の学習内容に加え、2級で修得した知識を踏まえた発展的な考察課題に取り組み、レポートとしてまとめる。

以上をレポート課題の対象としました。

2026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。

## 【2026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：2026年9月14日(月)～9月27日(日)

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：2026年10月2日(金)～12月4日(金)

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】

ご寄稿をいただきました皆様、大変有難うございました。この数年で、大学でもAI活用がすっかり当たり前になりました。変化の歩みを速める現代、人類の長い歴史の中で受け継がれてきた営みに目を向けることの大切さが、一層増しているように感じます。  
(泉)

### 【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@as.bunken.co.jp