

表紙イラスト

幼児保育専攻 4年 窪田 瑞生

生活文化フォーラム 第二十二号

日野と共に学びを深める

実践女子大学 生活科学部生活文化学科

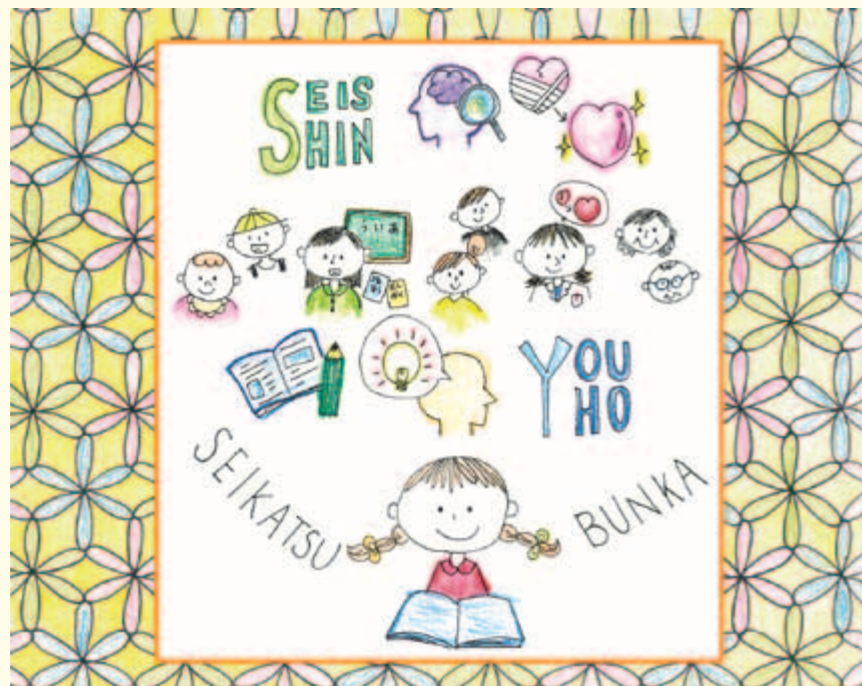
# 実践女子大学 生活文化フォーラム

第22号



## 日野と共に学びを深める

- I 生活文化フォーラム  
生活文化学科主催 国際公開講演会  
「人は本当に見た目通りか? — 第一印象の抗えない力」
- II 実施報告書  
日野市在住・在勤の「潜在保育士」の皆さまを対象とした「リカレント教育」
- III 公開市民講座  
「こころとからだの科学」
- IV 生活文化学科生活心理専攻主催 公開講座・ワークショップ報告  
特別なニーズのある子どものためのコミュニケーション支援の理論と実践
- V 学科の様子



実践女子大学 生活科学部生活文化学科 2018年3月

実践女子大学 生活科学部生活文化学科  
〒191-8510 東京都日野市大坂上4-1-1  
TEL 042-585-8918 FAX 042-585-8919  
<https://www.jissen.ac.jp/learning/hles/seibun/>

# I

## 生活文化フォーラム

生活文化学科主催 国際公開講演会

# 人は本当に見た目通りか？ ——第一印象の抗えない力

Face Value: The Irresistible Influence of First Impressions

\* 実践女子大学・渋谷キャンパス  
2017年8月29日(火) 13:00-15:00

<企画・司会> 作田 由衣子 本学生活文化学科 専任講師  
<講師> アレキサンダー・トドロフ プリンストン大学 教授

1. 観相学の歴史…………… 3
2. 第一印象を視覚化する方法…………… 4
3. まとめ：顔から性格は推測できるか？…………… 6



# 人は本当に見た目通りか？ —— 第一印象の抗えない力

Face Value: The Irresistible Influence of First Impressions

<企画・司会> 本学生活文化学科 専任講師 **作田 由衣子**  
<講師> プリンストン大学 教授 **アレキサンダー・トドロフ (Alexander Todorov)**



近年、人は顔を見ただけで自動的にその人の性格を推測してしまうことや、そのことが投票など様々な社会的場面での行動に影響してしまうことなどがわかってきています。しかし、その推測は正確でしょうか？ 本講演では、プリンストン大学心理学部のアレキサンダー・トドロフ教授をお招きし、近著「Face Value: The Irresistible Influence of First Impressions」を紹介いたしながら、最新の社会心理学の研究知見から、顔の第一印象の持つ影響についてご講演をいただきました。ここではその一部をご紹介します。

## 1. 観相学の歴史

観相学（あるいは人相学）というのは、顔からその人物の性格を読み解こうとする疑似科学です。歴史としては非常に古く、アリストテレスの時代にまでさかのぼります。18世紀の終わりから一九世紀にかけて、スイスのヨハン・カスパール・ラヴァターという牧師が書いた本が大変な人気を博しました。私たちは観相学を揶揄することもありますが、私たち自身も実はこの観相学を実践しています。人の顔を見たときに、まず第一印象その顔から得ます。そして、その第一印象に基づいて行動しているわけです。それをよりわかりやすく説明するために、幾つかデモンストレーションをお見せしたいと思います。

まず、パーティー会場に到着したと想像してください。そして、こちらの二人に会ったとします(図1)。まず左側の人物に近く、アプローチするという方は、どのぐらいいらつしゃいますか。これらの顔は、外向性・内向性を示す数学的なモデルを用いて作成されています。

このような印象を持つのに、どれだけ少ない情報でそれが可能なのか。ある実験ではどれだけ人物の顔を見ても、見ている時間が一六〇〜二〇〇ミリ秒を超えてきますと、その判断は短い間見ていた人のものとあまり変わらないということがわかっています。したがって、第一印象というのは、一目見たもののもとになっていることがわかります。

もうひとつご紹介いたします。今からこちらに二人の顔が瞬時

どちらの人物に近づきたいですか？  
Who would you approach?



図1 © A. Todorov



に出ますので、よく見てみてください。この実験では、そのぱつと出た顔をもとに、どちらの人物がより有能なのかを判断するように求められました。今お見せしたのは実は二人の政治家で、州知事の選挙に出馬している二人の候補です。私たちの研究室で行ったこの第一印象に関する研究の中で、こういった政治家の写真を、彼らが政治家ということすら知らない方たちに見せて、どちらが有能か判断してもらいました。その結果は、驚くことに七〇%近く選挙の結果を予測できるという正確性を持ったものでした。この結果は世界中で確認されていますし、政治に限らず様々な分野でも同様にみられるものです。

これらの第一印象というのは、そもそもなぜそうなのかと思われるかもしれませんが、ですがやはり私たちは判断をするときに、どうしても近道、手っ取り早い方法を頼りにします。そして、見知らぬ人に相対したときに、その人物に対して判断を下さなければならぬ、そのときに最も簡単で手っ取り早い方法が第一印象なのです。

ここまで少しまとめてみますと、観相学者の言っていた主張の中には正しいことも幾つかありました。人の顔というのは即座に私たちの注意を引きつけるものです。そして、この注意を引きつけるのと同時に、その人物のことを果たして好きなのか嫌いなのか、また情緒的、精神的な状態、そういったものに関する判断が伴います。その人物の特性についての推論がなされ、この特性が私たちがとる行動や判断に影響を与えていきます。

たとえば「この二つの顔を見てどちらが信頼できますか」と質問をされると、恐らく右側と答えるのではないのでしょうか。これを数百回繰り返し、その平均をとったとします。どちらが信頼できる、どちらがより信頼できないというのを平均しますと、信頼できる顔・信頼できない顔の平均としての顔が拳がっつきます。同様に、支配的な顔、そうではない顔も作成することができます。

別のやり方としては数学的モデルを使います。詳細は省きますが、レーザースキャンというテクニックを使って、実際の顔を3Dスキャンします。それによって基本的には、ある顔というのが数字のセットから表現できるわけです。一旦こういったモデルができますと、その顔を幾つでもつくって人々に見せることができます。そして、それぞれの顔に関してどういう印象を持ったのか判断してもらいます。たくさんの人たちに様々な顔を見せて印象を判断してもらうと、多くの人が共通して信頼できるのか支配的であると判断する顔があります。そのような判断の合意をもとに、どの特徴がどの印象を形成しているのかをモデルとして再構築していくことができます。

動画を使った研究をご紹介します。顔の形状を変化させると表情も変わり、より信頼できる印象の顔はポジティブな表情、信頼できない顔はネガティブな表情になっていきます。私たちが顔を見たときに認識するものとしては、形状の他に表面上のテクスチャーというものもあります。より男性的になっていくと、それだけ信頼できないという判断が強くなっていきます。信頼

## 2. 第一印象を視覚化する方法

人の顔を見たときに受ける第一印象というものは、多くの人の間で大体共通しています。そこで、私たちはその印象を視覚化できるのではないかと考えました。

第一印象において顔の物理的な特徴がどれだけ重要かを検討するにあたり、ここでは二つの方法についてご説明していきます。詳細については本の中で説明していますが、一つの方法では視覚ノイズを使います。こちら、同じ人物の同じ顔ですが、そこにかぶせられているノイズマスクは異なるものです(図2)。た



図2

© A. Todorov

できるとい判断が強くなればなるほど、より女性的な顔になっていきます。このように印象を形づくる根底には、一つには感情を示すシグナルがあります。もう一つには、男性性・女性性もあるといえます。支配的という認識は、男性的という認識と非常に強く結びついています。一方、とても従順という顔をつくり出そうとすると、極端なベビーフェイスがで上がり、とても目が大きく、顎が小さく、おでこが広い女性的な顔になります。

なぜここまでこの二つの要素(信頼できるのか・支配的なのか)に焦点を当ててきたかといいますが、私たちが顔を見て評価をする上で最も重要な二つの側面に関係するからです。私たちが第一印象で、この人物は信頼できると判断する、その根底にあるのは、その人物が果たして善意を持っているのか、それとも悪意を持っているのかを判断したいと思っているからです。それは感情的な表情などから判断します。一方の支配的かどうかについては、この人物が、その意図に従って行動する能力を持ち合わせているのかを判断しようとするがために、支配的な顔なのかを第一印象から判断します。

ただ、やはり現実的には、この第一印象を形成するには、様々なほかの要素があります。特異な要素というものもありますし、基本的には見る人次第ということが言えると思います。

その一つには、一般的な顔、典型的な顔という要素があります。顔をより日本人の顔に近づけると、日本人の参加者は、この人物はより信頼できると答えます。一方、顔をより典型的なイス

ラエル人の顔に近づけていくと、イスラエル人の参加者は、より信頼できると答えました。また、自分がよく知っている他者に似た顔というのも一つの要素です。既に自分が好意を持っている人の顔に似た顔であれば、その顔を好きになる確率というのは高いです。そしてまた、その顔が自分に似ているというのも一つの要素です。自分に似ている顔を持つ人物のほうをより信頼する傾向が見られます。今お話ししたこれら全てが、第一印象を形づくる上で特異な要素となっています。

### 3. まとめ：顔から性格は推測できるか？

第一印象は、心理学的な機能を有しています。その人物に関して十分な情報がないとき、私たちはその人物がどういう意図を持っているのか、顔から得た第一印象をもとに判断しようとしています。しかし、こういった第一印象というのは、果たして正確なものなのでしょうか。歴史的に見ると、たとえばチェーザレ・ロンブローゾという犯罪人類学の創始者により、典型的な犯罪者には明確な顔の特徴があるという主張がなされ、多くの研究が行われてきました。ただし、そうした研究は様々な点で問題のあるものでした。問題の一つとしては、同一人物でも、異なる画像によって印象も変わりうるということがあります。カメラマンにモデルがどのような人物かという情報を与えることが、写真の撮り方を大きく変化させるという検証も行われています。私の本の中でも触れていますが、ゲオルク・クリストフ・

リヒテンベルクが、どれだけ第一印象が誤っているのか、誤解を招くものなのか、このように述べています。ある人物の政治的な嗜好や性的嗜好、また宗教的な性向、そういったものを顔だけから判断するという実験を行った結果わかったのは、当たった場合でも、あくまでも偶然であること。顔の印象から、そういったものはわからないとのことでした。

これもまた別の実験ですが、ある二つの画像を見せて、この人物が民主党員なのか、それとも共和党なのか判断してもらいました。その結果、人間が画像を見た上で下した判断というの、ふたをあげてみると五六%、つまり偶然(五〇%)の確率とあまり大差はありませんでした。多くの場合、顔を見ただけで判断するよりも一般的な知識や常識に照らし合わせて判断をしたほうが、結果としては精度が高いということがわかりました。

何もこういったお話をして、顔から私たちが得る情報に全く有益な情報はないと言っているわけではありません。確かに顔には有益な情報があります。しかしそれは、あくまでもその時点での一時的なものだと考えてください。なお、たとえば喫煙者かそうでないか、日光にさらされる職業であるかどうかのようにある人物の人生や生活というのは、長い時間を経てその人の顔に痕跡を残すものではありませんが、それは必ずしも私たちの性格、人格を表しているわけではありません。

これまでに様々な証拠を見てきて、この第一印象から得られる判断が必ずしも正確ではないということを申し上げてきまし

た。あくまでも第一印象というのは、その人物の一時的な仮の状態を表していて、人格そのものに直結しているわけではありませんが、観相学は私たちの生活からはなくならないでしょう。なぜそうなのでしょうか。

まず私たちは人物の顔に意味を植え付けます。リヒテンベルクは、顔というのは、世界で一番面白い地図だと述べています。また、顔やそこから得られる印象というのは、心理学的な機能を果たしています。私たちが顔を見て得られる印象をもとに、その人物の能力や、ここで何が起きているのか、その状況を推測することができます。また、第一印象というのは、私たちが見知らぬ人たちと暮らしていくという非常に不確実な世界の中



で、その不確実性を軽減してくれるという錯覚をもたらす機能も持っています。東京もそうですし、世界中どこでもそうだと思いますが、私たちは見知らぬ人たちと一緒に生活をしています。その中で、ある一つの判断材料として、不確実性を取り除いてくれるかもしれないものの一つが、人物の外見であるわけです。

このお話を最後にまとめるために、リヒテンベルクの英知をもう一度振り返ってみたいと思います。リヒテンベルクいわく、「第一印象というのは、最小限の知識に最大限の見かけ、外観を与えるものである。賢明な行動をする人を賢明な人と見なしなさい。表面上の不規則なものに惑わされてはいけません。」以上です。私の本の日本語版はみずす書房から翻訳され出版される予定です。ご清聴ありがとうございました。

〔書誌情報〕  
Todorov, A. (2017). *Face Value: The Irresistible Influence of First Impressions*. Princeton University Press.

#### 謝辞：

本講演の開催に関して、実践女子大学研究成果公開促進費および科学研究費補助金(基盤C: JP15K04192)の助成を受けました。また、(株)サイマル・インターナショナル様、実践女子大学研究推進室の皆さま、生活文化学科助手の皆さま、作田ゼミ三年風間みのりさん、坂田美紀さん他、多くの方に大変お世話になりました。ここに謝意を表します。



## Ⅱ

### 実施報告書

# 日野市在住・在勤の 「潜在保育士」の皆さまを 対象とした「リカレント教育」

\* 平成29年9～10月 <4回開講>

#### 第1回 平成29年9月30日 ..... 12

一時間目「保育士のキャリア、日野市の子育て支援」高橋桂子先生

二時間目「造形活動(押し花)」井口眞美先生

三時間目「保護者とのコミュニケーションの取り方」井口眞美先生

#### 第2回 平成29年10月7日 ..... 14

一時間目「子どもの現状と家族」細江容子先生

二時間目「子どもとアレルギー」本間洋子先生

三時間目「わらべうたの教育的意義」長谷川恭子先生

#### 第3回 平成29年10月14日 ..... 15

一時間目「基本的生活習慣の形成に着目した幼児期の「しつけ」」松田純子先生

二時間目「特別講義 園長先生のお話」柿田雅子先生

三時間目「模擬保護者会、模擬職員会議など」柿田雅子先生、松田純子先生

#### 最終回 平成29年10月21日 ..... 17

一時間目「特別なニーズがある子ども～保育と発達支援の今～」長崎勤先生

二時間目「教育・保育時事問題を見る目を養う」田中正浩先生

三時間目「日野市の保育情勢」日野市子ども部保育課長 中田秀幸様

# 日野市在住・在勤の「潜在保育士」の 皆さまを対象とした「リカレント教育」

本学生活文化学科 教授

高橋 桂子



本年度、生活文化学科主催で潜在保育士を対象とした「リカレント教育」を初めて開講しました。開講趣旨は次のとおりです。

本学科では、現在、保育士、幼稚園教諭、小学校教諭や家庭科教員（中高）等の資格・免許を出しており、特に幼児保育専攻では卒業時に八〜九割が保育士や幼稚園教諭として就職している。しかしながら、全国で見ると、保育士資格は所有しているが、これを活かしていない、いわゆる「潜在保育士」は平成二七年十月時点で七六万人と推定されている。一方で、

待機児童数は二・五万人、日野市でも一八八八人（平成二六年度）と推定されている。本学科幼児保育専攻の卒業生も、第一期生が三十代に差し掛かる頃となり、結婚・出産を機に保育職を辞して家庭に入る者もある。このような卒業生を含め、有資格者がこれからもう一度、保育士として働こうという意思、意欲をもてるような支援を行うことは保育士養成校としての本学科の重要な使命と考える。

有資格者がもう一度、保育士として現場復帰するためには、賃金や労働時間といった就業環境の整備も然ることながら、家族・子どもや保育支援に関する最新の知識を学ぶこと、保育や子ども支援に関する多様なスキルをブラッシュアップさせること、現役の園長や保育士から現場の情報を得るといった一連のリカレント教育を受けることが大きな後押しとなる。

そこで本事業では、日野市と連携しながら、有資格保育者だが一般企業で働いている、もしくは家庭に留まっている日野市民と本学科卒業生の「潜在保育士」を対象に、本学科教員（有志七人）を中心としたオムニバス形式による「リカレント教育（公開講座）」を実施し、「潜在保育士」の保育現場復帰を支援することで保育士不足の問題解消に向けて少しでも貢献することを目的とする。なお、実施は土曜日、午前中に三コマ（一コマ六〇分）、四回連続形式で開講する。

そのご報告をいたします。

**実践女子大学**  
生活文化学科

## 日野市在住・在勤の「潜在保育士」の皆さまを対象とした「リカレント教育」

＜受講者募集のお知らせ＞

平成29年秋・土曜日開講

回数	日付	1時間目 9:00-10:00		2時間目 10:10-11:10		3時間目 11:20-12:20	
		内容	担当	内容	担当	内容	担当
第1回	9/30	開講式、ガイダンス 保育士の分け、日野市の子育て支援	高橋桂子	＜実践＞遊形活動 講義室：1館図書室 非工作用エプロン持参	井口美穂	保護者とのコミュニケーションの取り方	井口美穂
第2回	10/7	子どもの現状と課題	樋口祥子	子どもとアレルギー	本間洋子	＜実践＞幼児と音楽：わらべ歌を中心 講義室：1館音楽室/1館保育実習室	樋口祥子
第3回	10/14	基本的な生活習慣の形成に着目した幼児期の「しつけ」	樋口祥子	＜特別講師＞園長先生(樋口祥子氏)のお話 key word: 子育て支援、安全管理	樋口祥子	＜実践＞模擬保護者会、模擬職員会議	樋口祥子
第4回	10/21	特別なニーズのある子ども	高橋桂子	教育・保育時事問題を見る目を養う	樋口祥子	＜work shop＞理解にむけて不安なこと 知事、高橋桂子氏 ＜特別講師＞日野市子ども部保護課長 その後、開講式、修了証授与式	全員

◆会場：本学日野キャンパスI号館111講義室（※駐車場のご用意はありません）  
 ◆講座時間：9:00～12:20（※受付 8:40～）  
 ◆受講料：無料  
 ◆定員：各回10人程度（ご関心のある回だけでもOKです）  
 ◆申込開始：受付中 助手室 TEL042-585-8918 FAX042-585-8919

主催：実践女子大学生活科学部生活文化学科  
<http://www.jissen.ac.jp/learning/hles/seibun/event.html>  
 後援：日野市、実践女子大学女性キャリア形成研究所



【リカレント教育】第一回 九月二十日

本日、リカレント講座第一回が、無事終了いたしました。秋晴れの、とても気持ち良いお天気のもとでのスタートとなりました。

午前八時、助手室前に集合してくれた学生さん三人は、本日の配布資料、デジカメ、フラッグやコーヒープレイク用の茶菓などたくさんさんの荷物をIV館からI館へと運びます。初めて、もしくは久しぶりに本学正門をくぐる履修生の皆さまにI館の場所が目立つよう、受付机やフラッグを屋外に設置して皆さまをお迎えしました。

九時にはすべての履修生が参加され、定刻通り、リカレント教育の開講式を行いました。井口眞美先生、長谷川恭子先生と高橋で開講式を執り行いました。一時間目は高橋が共働き世帯、保育士のキャリアや日野市の子育て支援について、二時間目は井口先生の造形活動が、三時間目も二時間目に続き井口先生による保護者とのコミュニケーションの取り方についての講義でした。社会人の皆さまにとり六〇分の座学は少し長かったかもしれませんが、これから担当される先生方、どうぞ適宜、ディスカッションする時間を設けてくださいませ。講義の合間にクッキーをつまみながら参加者同士のおしゃべりもあり、「同じ志」



を持つ仲間として自然と親しくなっていく様子もみられました。

アルバイト学生の皆さん、ありがとうございます。協議書の立ち上げ、お待ちしています。また、ご多忙にもかかわらず三コマとも参加くださり、講義を盛り上げてくださいました本学生涯学習センターの鈴木さんに心より御礼申し上げます。ありがとうございます。(高橋桂子)

一時間目「保育士のキャリア、日野市の子育て支援」

高橋桂子先生

既婚女性の就労や家族形態、日野市の保育の現状についてのお話を聞きました。日本の女性の働き方として、子育てが多くなる三〇代で仕事をやめ、落ち着いた四〇代にまた仕事を始め

るとい特徴を持っています。しかし、子育てが落ち着いた後にまた働く場があるのか不安を抱える人が多く、「潜在労働力率」が高いという現状をグラフから感じられました。日野市では、延長保育実施率や認可保育所の園庭率、また子どもと保育士の比率の高さなどから子育てしやすく住みやすい街となつていますが、待機児童は増加し、園を増やす動きが進められています。そんな今、求人情報を実際に示していただくことで潜在保育士が働ける場がたくさんあり、その労働力が求められているということを感じられるお話でした。



(滝本菜由)

を聞くことができました。押し花の様々なやり方の説明や、押し花を使ったアレンジ作品など、受講者の皆さまは興味津々に聞いていました。コースターやしおり作りは、穏やかに楽しい雰囲気の中行われ、完成した作品を笑顔で見せ合う姿が多くみられました。

(滝本菜由)



三時間目「保護者とのコミュニケーションの取り方」

井口眞美先生

保育所保育指針が改定されるとい点から、「保護者に対する支援」が「子育て支援」に変更されることによる保護者との関わり方について、先生の経験も交えつつお話しいただきました。講義後も、受講された方とお互いの経験談などについてお話しされました。

(栗原佑果)



二時間目「造形活動(押し花)」

井口眞美先生

自然を生活に取り入れて遊ぶという現在の保育に沿った造形活動として、押し花でコースターやしおりを作りました。お花を摘むということを子どもたちにどう経験させるのかなど、植物を大切にすることを育てつつ、自然に触れ合う経験をさせていくことの難しさなどを改めて考えさせられるような貴重なお話



【リカレント教育】第二回目 十月七日

本日、リカレント講座第二回が、無事終了いたしました。朝から雨模様でしたが、お昼には雨も上がり、帰りは傘要らずで何よりでした。

今回の参加者は五名と前回より少なかったのですが、途中、生涯学習センターの方が退席され、実質四名（卒業生一名を含む）の参加者にアルバイトの学生たち三名が加わり、和気あいあいとした雰囲気となりました。

一時間目は細江先生、二時間目は本間先生のご講義（一館一一講義室）、そして三時間目は長谷川先生のご講義と演習（保育演習室）というプログラムでした。いずれの先生のお授業も、熱心な受講者の期待に比べて、予定の一時間に収まりきれないほどの充実した内容で、受講者の方々も満足されている様子でした。

先生方、ありがとうございます。二回目ということもあり、事前準備・片付けとも手際よく進められました。

学生アルバイトの三名も、協力・連携してよくやってくれました。次回は十月十四日（土）です。どうぞ宜しく願っています。  
（松田純子）



ひとりを認めてあげる関わりが大切だとおっしゃっていました。格差・貧困問題について、グラフデータを見ながら知ることができ、大人だけが格差社会に苦しんでいるのではなく、格差社会に苦しむ親を持つ子どもも、貧困で苦しんでいるのだと知り、保育者としてしっかり向き合っていかなければいけないと考えさせられる講義でした。  
（川島優衣）

一時間目「子どもの現状と家族」

細江容子先生

二時間目「子どもとアレルギー」  
本間洋子先生

子どものアレルギーにおける、主にアトピー、食物アレルギー、気管支喘息などのアレルギーの種類やその症状、またそれがどのように引き起こされるのかの仕組み、処置について講義を展開していきましました。そして授業の最後には、参加者による保育経験の事例を報告し合う時間を設けていました。  
（小野瑞季）



三時間目「わらべうたの教育的意義」

長谷川恭子先生



幼稚園教育要領が改正されたことによる「表現」領域での「音楽」を通して、「わらべうた」の教材性や、幼児期から「音楽の美しさ」を体験することが重要であることについてお話いただきました。受講された方と一緒に実際にわらべうたに挑戦し、わらべうたの持つ温かさを感じることができました。  
（栗原佑果）

【リカレント教育】第三回目 十月十四日

本日午前、リカレント講座第三回目が終了いたしました。冷たい雨が降る中、現在離乳食講座に関わっておられるSさんと生涯学習センターの田中さん、それから二時間目の特別講師をお願いした柿田雅子先生が、一時間目から三時間目まで参加くださいました。他の皆さんは今日はお都合が悪く欠席でしたが、お一人はレジュメだけでも朝から受付に立ち寄っていかれました。ということで、本日は、お二人の参加者に柿田先生、長谷川先生、学生二人に松田の計七名の講座となりました。

一時間目は松田が話をさせていただき、二時間目は柿田先生の特別講義、三時間目はそのまま柿田先生を中心にディスカッションを行いました。柿田先生の保育現場の息吹を感じるような事例を交えた様々なお話に、一同涙腺が緩んだり、考えさせられたり、心が温かくなったり。改めて保育の仕事の尊さややりがいを感じていただきました。参加者からも経験談や感想を伺うことができ、少人数ながら、濃密な学びができたと思います。

長谷川先生、お忙しい中、いろいろとサポートをありがとうございました。

二人の学生は準備・片付けに加え、ディスカッションにも参加してくれました。頼もしい二年生です。

次回十月二十一日(土)が最終回となります。  
ご担当の先生方、どうぞ宜しくお願いいたします。

(松田純子)

**一時間目「基本的な生活習慣の形成に着目した幼児期の「しつけ」**

松田純子先生

子どものしつけに関して、まず「しつけ」の意味や、本質である「着物の仕付け糸は完成したら外される」ということをもとに、幼児期のしつけのあり方を考えていきました。また、五つの基本的な生活習慣として、食事・睡眠・排泄・着脱衣・清潔をあげ、それらを形成していくために保育者としてすべきことについて講義が行われました。

(小野瑞季)



**二時間目「特別講義 園長先生のお話」**

柿田雅子先生

柿田先生にお越しいただき、保育園から発信する「子育て支援」についてのお話をさせていただきました。中でも印象に残っているお話を紹介します。一九九〇年代、社会や地域、家族の変容に伴い、子どもの育て方や関わり方がわからないという親が増えたものの、身近に相談できる相手がいないという状況が深刻化し、子育ての孤立化・密室化が顕著となりました。これに対し、全国の保育園が出前保育や園庭開放などの支援・交流に工夫を凝らし、様々な子育て相談に応じるなど地域の子育て支援の拠点として実績を積んでいきました。このように子育て支援は現場が先行し制度化に至ったものであるというお話を聞き、現場で働く保育の先生たちの涙さを改めて感じました。(渡辺桜子)



**三時間目「模擬保護者会、模擬職員会議など」**

柿田雅子先生、松田純子先生

松田先生に保護者会についてのお話をさせていただきました。

先生によって目的やタイプ、やり方は様々な保護者会ですが、子どもの成長を支える関係作りのスタートであること、保護者に安心と信頼を持ってもらう機会であること、保護者同士の関わりのある場であることは忘れてはいけないと思いました。そして中には障害のある子どもを育てている保護者もいるので、その人たちの立場に立って考えることも必要であると学びました。また、授業の後半では自分だったらどんな保護者会にしたいかをみんなで話し合いました。

(渡辺桜子)



**「リカレント教育」最終回 十月二十一日**

本日、リカレント講座第四回(最終回)が無事終了いたしましたので、ご報告申し上げます。参加者はOさん、Sさん、Yさんの三名に、生涯学習センターの鈴木さんというメンバーでした。

最終回は一時間目に長崎先生より特別なニーズがあるお子さんへの支援、二時間目に田中先生より小一プロブレムや学級崩壊などの教育問題、そして三時間目には、

日野市子ども部保育課長の中田秀幸様より日野市の保育情勢について特別講義をいただきました。いずれも参加者の関心が高く、ご質問やご意見も多く聞かれました。充実したご講義の後、閉講式を行いました。田中主任よりご挨拶いただき、高橋先生が作成くださった修了証書を、中田保育課長より受講者の皆さまに授与して頂きました。またこれも高橋先生作成の受講者の名刺シートをおひとりおひとりにお渡ししましたところ大変好評でした。最後は集合写真を撮り終了となりましたが、充実した時間の後で名残りが尽きず、お茶を頂きながら、少しおしゃべりの時間も持つことができました。ご講義いただきました先生方、ありがとうございました。映像の準備では、バタバタとしてしまい、申し訳ございませんでした。

今回は、学生アルバイトは二年生の一人だけでしたが、三回目ということもあり、落ち着いて手際よく仕事をしてくれました。

皆さまのお蔭をもちまして、四週にわたる講座を何とか終了を迎えることができました。ご協力をありがとうございました。高橋先生、お忙しい中、いろいろとご準備いただいた上に、遠方よりご心配いただき、ありがとうございます。

(松田純子)



「時間目」特別なニーズがある子どもへ保育と発達支援の今」

長崎勤先生



映画「ファインディング・ドリー」の設定を用いて、保育者として、また、同じ人間として障害をもつ子どもたちにとどのように発達支援を行っていくか、さらに発達支援を行うことで最終的な目標はどこにあるかについて講義が展開されました。

(小野瑞季)

「時間目」教育・保育時事問題を見る目を養う」

田中正浩先生



現在の教育現場での問題として「不登校」や「小一プロブレム」を取り上げ、その中でもNHK番組で放送された学級崩壊に関するDVDを用いて、小一プロブレムと学級崩壊との違いやその原因、対策について講義を行いました。

(小野瑞季)



「時間目」日野市の保育情勢」

日野市子ども部保育課長 中田秀幸様

日野市における現在の保育園や入園している子ども、待機児童の数など具体的な数字を用いてその傾向を説明し、その後、日野市として今後どのような対策、展開を行っていくのかについてお話を伺いました。講義後の質疑応答では参加者から、保育士や、また保護者としての希望や意見がだされ、中田保育課長さんは真剣な様子で耳を傾けていました。

続く閉講式では、参加者に保育課長さんより修了証書が手渡されました。参加者からは「ぜひまた参加したい」と、これからの保育に前向きに関わっていかうとする様子がみられました。

(小野瑞季)



Ⅲ

公開市民講座

「こころとからだの科学」

\* 生活文化学科 平成29年度 公開市民講座  
平成29年10月26日 開催

講演①

からだと運動の関係

～貯筋で日常生活を健やかに！～ …………… 22

島崎 あかね 本学生活文化学科 准教授

講演②

こころとからだの意外な関係

～認知心理学の研究でわかってきたこと～ …………… 30

作田 由衣子 本学生活文化学科 専任講師





## 講演①

## からだと運動の関係

## く貯筋で日常生活を健やかに！

本学生活文化学科 准教授

島崎 あかね

島崎 これから「からだと運動の関係」ということでお話しいたしますが、私は本学で健康スポーツ科目の教員をしております。体育大に進学してからずっと自分の身体ももちろんですが、けれども、人の身体の健康と運動の関係を研究テーマにしながら、特に中高年の方たちを対象に、例えば生活習慣病を予防したり改善するにはどういふ運動がいいのだろうかということテーマに掲げながら、少しずつ勉強しているところです。今日は皆さんにも日常生活の中で健康づくりに役立てるお話ができればと思っております。ざつくばらんにお聞きいただければと思います。よろしくお願いたします。

今日お話しする内容ですが、まず健康づくりにおける身体活動の意義についてです。健康を維持するためにはやはり身体を動かすことが重要です。それから健康的な生活を送るためにはどれぐらいの体力や筋力が必要なのだろうかということ、さらに手軽にできる運動や座ったままでできること、日常生活の中で取り入れていただけるような簡単な動きをご紹介いたしますので、一緒に実践しながら覚えていただけて、ぜひ日常生活の中でも活用していただければと思っております。

本題に入る前に、皆さんはふだんどれぐらい運動をされているでしょうか。これまでは歩数に換算して一日一万歩が推奨されていましたが、最近では研究者によっては八〇〇〇歩で十分だということが、テレビなどでも紹介されるようになってきました。

では実際に皆さんはどれぐらい歩いているのでしょうか。あくまでも日本人の平均ですが、男性が七二〇〇歩程度、女性ももう少し少なくて六四〇〇歩程度です。つまり八〇〇〇歩で十分だよと言われていてもかわらず、実際にはまだ少し足りないところがあります。

厚生労働省が二〇〇六年に「健康日本21」というスローガンを掲げまして、できるだけ日本人の医療費を削減しよう、ということから様々なデータを取り始めましたが、その中の一つに「運動をしましょう」という取り組みがありました。この取り組みから一〇年たったところで、その策定した内容がどうだったか見直しをしたところ、必ずしもみんなが運動を実施できていないわけではないことがわかりました。そこで『もう少し体を動かすことを意識しよう』という提言に変化しました。『もう少し』というのは、一日に必要な歩数である八〇〇〇歩に足りない約一〇〇〇歩分、時間にして約一〇分の運動に相当しますが、今の生活に取り入れられるように、「アクティブ10」、「プラス10」というキャッチフレーズが掲げられました。

では健康づくりにおける身体活動とはどういうことなのでしょう。これは安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動作を指します。運動だけではありません。今、皆さんお座りいただいて話を聞いていただいています。例えばメモをとるのにペンを動かすとか、今、私のようにしゃべるだけでも、何もせず安静にしている状態よりはエネルギーを使っています。このような全ての動作をまとめて身体活動なのです。

身体活動は「生活活動」と「運動」の二つに分けることができます。「生活活動」とは、労働や家事、学生であれば通学も立派な活動です。本学の学生の多くは日野駅を利用しますが、日野駅からここへ上がってくる坂を、入学当初はみんな息を切らして上がってきます。乙女坂という名前らしいですが、乙女じゃない、と言いながら歩いてきます。ところが、毎日の通学で少しずつ身体が慣れてくると、息が上がらなくなったり、遅刻しそうだと走っても上ってこられるようになってきます。このように通学、通学なども含め、安静にしている状態よりもエネルギーを使うもの全てを「生活活動」と捉えます。それとは別に、特定のスポーツや体力の維持向上や健康増進などのために目的を持って行うものを「運動」といふに付けて考え、「生活活動」と「運動」の両方を合わせて身体活動と捉えるようになりました。

先ほどお話しした「プラス10」、今の生活に一〇分プラスするのは「運動」だけではなく、「生活活動」を含めて考えてください。例えば部屋のお掃除はスティックタイプで行うのではなく低い姿勢でやってみる、それだけでも違います。そういう日常生活の中で簡単に取り入れられるものも含めて、今よりも一〇分間多く身体を動かしましょう、というのが健康づくりのための提言になっています。

では身体活動を増やすとどういふことが起こってくるのでしょうか。まず、生活習慣病である心臓や肺といった循環器の病気や糖尿病、ロコモティブシンドロームと呼ばれる関節系の機能低下であるとか、脳の働きが鈍くなってしまふ状態（認知症）など、





これらの症状を少し軽減したり、発症するリスクを軽減することができ、もしくは進行を遅らせることに繋がっていきます。

今、日本人の寿命は、男女とも世界第二位であり、世界各国から見ると長寿国だと言われています。実はこの平均寿命というのは、その年に生まれた子どもがそのときと同じ環境状態(衛生状態や栄養状態、国の制度など)が維持できたとする、あと何年生きることができるかを示したものです。例えば去年の平均寿命は女性が八八・六四歳、男性が八〇・〇七歳で、男女とも八〇歳を超えましたけれども、統計的に女性のほうが若干長生きであるようです。それは食生活の充実、生活の利便性の向上、そして医療の発達など、いろいろなことが関連した結果であり、年々寿命が伸びてきているのです。

ただ、単に寿命が長いだけが良いとは言えず、「健康寿命」を延ばすことが大事です。例えば、八〇歳、九〇歳まで生きられるとして、六〇歳から先、ずっと病院のベッドで寝たきりのまま二〇年、三〇年を過ごすのと、自分の食べたいものを食べたり、やりたいことをやりながら長生きできるのとどちらがいいか、ということです。せつかくなら自分のやりたいことをやって自分の思うままに生きられるほうがいいのではないのでしょうか。平均寿命が延びることももちろん大事ですが、自立した生活ができるという「健康寿命」を延ばしていくことがやはり大事なのではないかと思えます。

もちろん加齢とともに身体が動かしにくくなったり、誰かのサポートを受けることがあるかも知れません。しかし、例えば側や廊下のあるお家が少なくなってきました。そうすると先ほども言ったようなスティック状の道具で立った姿勢で掃除が終わってしまい、しゃがんだ状態で何かをすることも少なくなっています。椅子での生活が多くなり、正座をすることも少ない。正座から立ち上がるには重力に逆らって身体を動かしますが、何気ない日常での身体の使い方からも負荷が少なくなっているのです。このように便利になって生活しやすくなった反面、これまで日常生活の中で何気なく動かすことができていた筋肉を、動かさなくて済むようになってしまったということが、一つの問題点です。人間の身体はともよくできていて、使わなければどんどん怠けていきます。そうすると、筋肉が細くなってさらに身体が動かしにくくなるため、運動不足がどんどん進行してしまっているのです。

それから食生活も大変豊かになりました。多くの種類の食材も比較的簡単に手に入るようになりましたし、カロリーの高いメニューが食卓に並ぶようになりました。もちろん必要なカロリーを摂取することは大事ですが、運動不足になって消費するカロリーが少ないのに、摂取するカロリーが増えると、余分なカロリーは身体の中に脂肪として溜まってしまいます。また摂取する栄養のバランスも悪く、必要なビタミンやミネラルが少なく、油分などがどんどん増えてしまっているという実情もあります。

さらにストレスを抱える人も増えています。ストレスにもいろいろあり、人間関係はもちろん、例えば騒音であるとか、運

病気をしている治療を受けながらであっても、ある程度は自分のやりたいことや活動ができる生活で寿命が長らえることの方がいいと思います。さらに言えば、これからは「活力寿命」といつて自分の身の回りのことを自分でできる年齢を延ばしていくことも大事になっていくと思われれます。医療がどんどん発達していろいろな病気が治せるようになってきたり、病気があっても生活がしやすくなっていることは確かですけれども、できれば「健康寿命」や「活力寿命」が延ばされることのほうがより望ましいことだと思いますので、そのためにはぜひ身体を動かして、自分の身体を自分で責任持ってコントロールしていくことができる、その力を蓄えていただくのが一番いいのではないかと考えております。

現在私たちが生活しているこの環境の中では、日常生活がとても便利になった反面、運動不足というものがどんどん進んでおります。代表的な例は車社会です。少しの距離でも車を使ってしまう方も多いのではないのでしょうか。

それから家事労働ですが、例えばすごい昔であれば洗濯も手でゴシゴシ洗っていましたが、今はスイッチ一つで乾燥までやってくれるものもあります。このように家事労働の場面でもどんどん便利になっていき、毎日の生活の中で身体を動かすということが少なくなってきました。

また、住宅事情も変わってきました。昔の一軒家は比較的廊下があったと思います。縁側や廊下があって、子どもはそこを雑巾がけしたのですが、今ではその雑巾がけをするような縁

転中の追い越しなど交通事情のイライラなど事件にもなりませんが、身の回りにはいろいろなストレスが蔓延していて、心の健康も脅かされているというのが、現代の私たちが生活している環境なのです。

ただ、こういったストレスも身体を動かすことで解消されることもあります。多分皆さんも実体験をされていると思いますが、身体を動かしている間はちよつと嫌なことを忘れていたり、身体を動かして少し汗をかくとちよつとすっきりしたりします。つまり身体の健康だけでなく、心の健康のためにも身体活動は効果的なのです。

先ほどの身体活動におけるプラス10は、生活活動でも構わないのですが、時々でも良いのでできれば運動も取り入れていただきたいと思えます。運動のほうが効果的といいますが、身体に対する刺激が強くなり、その効果を実感しやすいいと思います。運動の種類を左側に、効果の期待できる体力の要素を右側に掲げてみました(表1)。

身近にできるものというのであれば、例えばウォーキング

表1. 運動の種類と効果の期待できる体力要素

運動の種類	効果の期待できる体力要素
ウォーキング、ジョギング、自転車、水泳、エアロビックダンス、バレーボール、バスケットボール、サッカー、テニス、卓球、登山、水中ウォーキング、縄跳びなど	持久性体力(心肺機能、筋持久性)など
ダンベル運動、チューブ運動、登山、太極拳、ボウリング、水泳など	筋力(パワー、筋持久性)など
ストレッチ、ラジオ体操など	柔軟性、平衡性など
バレーボール、バスケットボール、サッカー、テニス、卓球、エアロビックダンスなど	敏捷性、協調性、平衡性など





です。歩くということだけでも持久的な体力、心臓や肺の機能を高めて身体が動かせるようになってきたり、スタミナがついてきます。筋肉自体も持久力やスタミナがついてきますので、長時間にわたって身体を動かすことができるようになってきます。また筋力を鍛えるための運動もあります。ダンベルやゴムチューブを引っ張るといったものもあります。登山は、標高が高くなるのと空気が薄くなり、酸素濃度が薄くなりますので、その中で身体を動かし、さらに重力に逆らってどんどん上に上がっていくということ、筋力を鍛えることに繋がります。柔軟性やバランス感覚を養うにはストレッチが効果的です。昔の柔軟運動は人に押しってもらうものが多かったのですが、筋肉はバネと同じで瞬間的に引っ張ると反動で戻ろうとする性質がありますから、じっくり伸ばす方が反動も少なく柔軟性が高まるということが言われています。競技スポーツは敏捷性や協調性などが鍛えられると言われていますが、ご自身の実施経験やお好みに合わせながら、何か身体活動の中に運動も取り入れていただけると少しずつ身体に必要な筋力、体力がついていくのではないかと思います。

日常生活よりも少しエネルギーを使ってくれる「生活活動」というのは、身体に対する刺激が小さいため、どうしても効果はすぐには表れてきません。したがって継続することがとても重要です。「今日は集中的に三時間ずっと運動をしました。明日から三カ月は何もやりません」では意味がないのです。先ほどからお話ししているように、今の生活の中に少し身体を動かす

んスカスカになっていきます。特に女性はホルモンの関係で、閉経を迎えた後に骨量値がガクッと下がり、ちよつとしたことで骨折しやすくなります。あつ危ない、と手をついたら手首の骨にひびが入ったとか、ちよつとぶつけたら肋骨にひびが入っていたということも多いです。

骨の代謝にも運動による刺激がとても重要です。私たちの身体の骨は日々代謝をしています。身体には骨をつくる骨芽細胞と、骨を吸収する破骨細胞がバランスよく存在し、骨の代謝が繰り返されていくと、理論的には大体五年で全身の骨が新しく入れ替わっているとされています。別に骨が折れたりするわけではありませんが、全身の骨は代謝を繰り返しているのです。そしてこの代謝を促すための刺激は、運動という刺激なのです。

骨密度を測られたことがある方もいらっしゃると思いますが、健康診断などで簡単に測ることができる骨密度は、踵の骨に超音波を当てて測ります。なぜ踵の骨かというと、歩くことで踵の骨には常に刺激が与えられるため、その刺激で骨芽細胞と破骨細胞の代謝がしっかりと働いたため、踵の状態から全身の骨梁を推測するという仕組みです。女性の場合、ホルモンの関係で骨芽細胞の働きが少しずつ弱まるのに対し、破骨細胞の働きはそれほど弱まらないため、代謝のアンバランスが起こってだんだん骨がスカスカになっていく骨粗鬆症が発症してしまうのです。男性は女性ホルモンのバランスが極端に変わりませんが、それでも骨粗鬆症になる方はもちろんいらっしゃいます。

先ほど、貯筋をしましょう、というお話をしましたけれども、

時間を初めは一〇分を目安にプラスしていき、それをできるだけ毎日コツコツと継続していくことがとても大事であり、継続することで身体に対してきちんとした刺激になります。身体活動することに身体が慣れてくると、もう五分増やしてみよう、もう少し刺激を強くしてみようと、徐々に時間や負荷を増やすことができ、だんだん体力が向上していく、もしくは加齢とともに低下していくものを維持することに繋がっていきます。

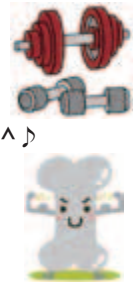
さらに、先ほどタイトルに出てきました「貯筋」をぜひしていただきたいと思っています。貯筋も貯筋も大事です。どちらもとても大事ですけれども、残念なことに貯筋は使うと減ってしまいます。でも筋肉は使うと増えてくれるのです。同じ使うのなら増えるほうがいいので、できれば筋肉をためる貯筋をしていただきたいと思います。少しずつコツコツと貯筋をしていくと無理なく貯めることができ、筋肉が増えることで日常生活の中で自分の体力に余裕をもって身体を動かすことができるようになります。

実はある程度の年齢を経ていると骨の内側の中身である骨梁がスポンジ状態になり、どんどん

### 「ちょきん」をしましょう！

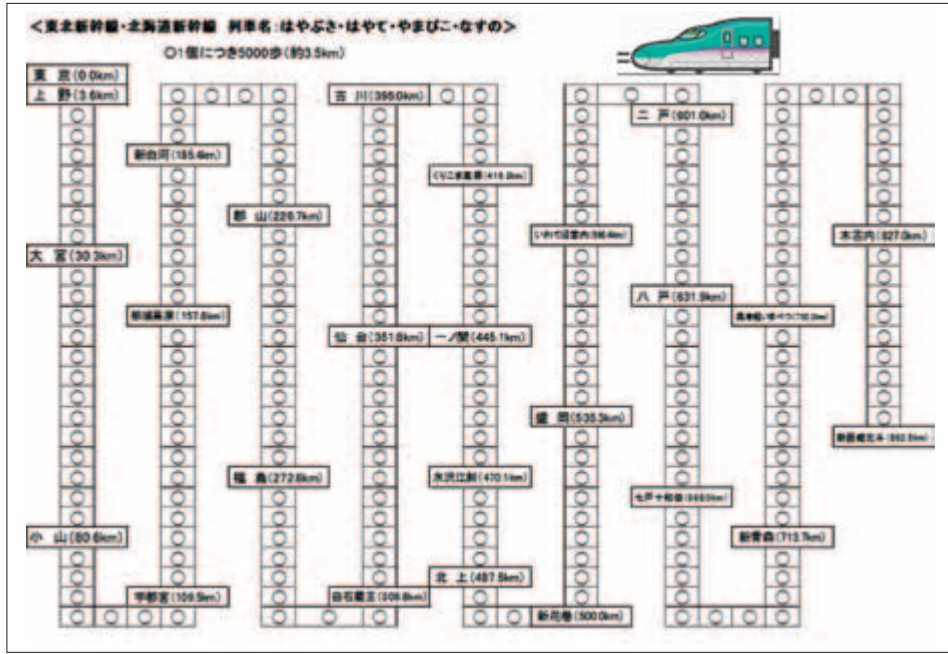
- ・貯金…使うと減ってしまう (>\_<)
- ・貯筋…(筋肉を) 使うと増える! (^ ^)

貯筋があると、日常生活において余裕をもって身体活動を行うことができます！  
(骨の代謝にも運動による刺激が重要です)



ぜひ足への貯筋をしてほしいと思います。なぜかといいますと、足は第二の心臓とも言われるぐらい、健康を維持するのに重要です。足が動かなくなってくると日常生活全てがまもなくなくなってきます。太ももの前の部分にある大腿四頭筋と裏側にある大腿二頭筋が衰えると、歩くために膝を持ち上げることができず、何もないところでつまずいたり転倒することに繋がります。したがって、つまずきや転倒防止のためにも足の筋肉を鍛えるのが一番いいと思います。手軽にできるのは、まず歩くこと、自分の足をしっかりと使うことです。そしてスクワットと書きましたけれども、椅子やテーブルにつかまりながらいいので、軽く膝を曲げ伸ばしするだけでも、日常生活に比べると随分足を動かすことになります。例えば一日に一〇回を三セットやる。朝と夜の二セットでも十分ですが、だんだん楽にできるようになってきたら、回数を一〇回から一五回にしたり、一〇回を四セットにしたりと、少しずつ増やしていただければそれで十分だと思います。

また、スムーズに歩くためには足の指を使って歩きましょう。どうしても日常生活の中では靴下や靴で足の指が狭められた状態になっています。手も足も同じように五本の指があり、同じように神経が通っています。よく手の力、握力を測ることはありますが、足の指も同じように筋力を測ることができます。足趾把持力です。足の指がしっかりと動き、そこに力が入ることで、立ったときにバランスを整えたり、歩くときに蹴ることができ、足首をしっかりと使って、指先で最後に蹴る動きができること、



スムーズに歩くことができます。足の指を鍛える方法としてタオルギャザーがあります。浴用タオルを床に置き、裸足の状態で足の指だけを使ってタオルをたぐり寄せます。ふだん使わない動きですから、意外とやりにくいかもしれません。例えばお風呂上がりにタオルギャザーをやっていたら、足の指が動きやすくなり靴や靴下の中でもしつかりと足の指を使って歩けるようになってきますので、ぜひやってみていただければと思います。あとは昔からよくある青竹踏みや足の指でのじゃんけんも効果的です。手の指と違ってチョキは難しいので、ゲーとパーをやってみてください。血行も良くなるはずですよ。

脳を活性化する運動に、コーディネーション運動というものがあります。いわゆる脳トレですが、脳だけが働いているわけではなく、身体全体がかかわっています。指先、足先を使うと脳にとっても刺激があると言われていますので、そこを意識して簡単な動作を組み合わせたものがコーディネーション運動です。資料にいくつか書いてありますが、一つだけ皆さんと一緒にやってみましょう。

一人でできる簡単なもので、耳と鼻タッチをやるうと思いません。鼻をつまみ、もう片方の手はクロスして耳をさわります。「ハイ」の合図で手を入れ替えます。これを童謡など簡単な歌に合わせてやります。例えば「ぞうさん」に合わせてやってみましょう。一つの動作は簡単なものですが、リズムや歌に合わせてやったり、同時に他の簡単な動作を組み合わせて行うだけで、脳が一生懸命働いてくれます。そうすると脳がすごく刺激されて活性化するので、また、うまくできないときなど、今も皆さん少し笑ってくださいましたけれども、笑うことで心の解放にも繋がります。この運動は、動作が上手にできることや正しくできることが目的ではありません。やろうとすることで脳に刺激を与えることや、「できなかった、ワッハッハツ」と笑うことで心がすっきりする、これで十分です。これがコーディネーション運動の根本にあります。時間の関係でご紹介はこれだけですけれども、手拍子しながら歌うとか、例えば家事労働など、何か簡単な動きをされるときも、二つのことをいっぺんにやってみる。例えば右手と左手で違う動きをしてみるとか、鼻歌を歌いながらお掃除をするなど、それだけでも全然違います。二つのこと三つのこと、簡単な動作を組み合わせてやっていたら、脳がどんどん刺激され、そこから全身の健康づくりにも繋がっていくのです。

もう一つだけご紹介しておきます。タオルボクシングです。浴用タオルの一方を結びます。これを家のどこかに下げておき、結び目をパンチするだけです。当たっても痛くありませんし、結構ストレスの解消になります。お台所に行くときに一回パンチしてから行こう、それだけでも構いません。このように、身近にあるものをいろいろ利用しながら、「運動」だけではなく「生活活動」や手軽にできることを今の生活にプラス一分していただいて、ぜひ健康づくりを推進していただけたらと思います。

最後の最後です。皆さんが手持ちの携帯電話には歩数計の機能がついていると思います。せっかく歩数が分かるのですから、実際にどのくらい歩いたのかの目安になるように、日本を走っている八種類の新幹線の駅名マップを作りました。駅名の間にある○は一つが五〇〇〇歩分です。例えば一日五〇〇〇歩歩いたら○を一つ塗っていきます。このように歩数を距離に換算して日本全国を旅することができます。東北新幹線なら東京から新函館北斗まで八六二・五キロ、○は二四六個あります(上図参照)。ご興味がありましたら、お持ち帰りください。

ぜひ日常生活の中で無理のない範囲で、先ほども申し上げました継続できる身体づくり、身体活動を取り入れていただければと思います。すみません、早口になりましたけれども、私の話はここまでにさせていただきます。ありがとうございました。





講演②

# こころとからだの意外な関係 〜認知心理学の研究でわかってきたこと〜

本学生活文化学科 専任講師

作田 由衣子

私の専門は認知心理学という分野で、もしかすると皆さんが考えていらっしゃる心理学のイメージとは違うかもしれません。

人の情報処理というところに焦点を当てて研究するような分野になっております。私が今、研究しているのは、特に印象の分析です。例えば人の顔を見たときや、色を見るときなど、いろいろなときに、優しそうな感じや、暖かみのある色などの印象を主観的に感じるかと思えます。そういった印象がどこから来るのか、どのように情報処理に影響しているのかといったことを研究しております。今日のお話は「こころとからだの科学」というテーマをいただいておりますが、心の健康というよりは、認知という観点から情報処理に着目をして、心と体がどのような

に関係して認知的な活動が起こっているのか、といったお話をさせていただきます。

## 一・心と体はつながっています

最初に、フィネアス・ゲージという方をご紹介します。心理学では非常に有名な方で、よく教科書などにも載っています。この方は工事現場で働いていましたが、あるとき事故があつて鉄の棒が頭に刺さってしまいました。こちらはその復元図のようなものですが、顔の下のところから棒が刺さり、上に抜けてしまったような感じになっています (Damasio et al., 1994)。脳の前のほう、前頭葉という部位をひどく損傷してしまっています。

棒が頭に刺さった状態ですから無事ではないと思われるかと思いますが、命に別状はなく、この事故の後も、仕事に復帰されていたようです。ただ、命に別状はなかったとはいっても、実は心のほうに少し問題が出てしまったと言われています。感覚や運動の機能には問題はなかったようですが、それまでは穏やかな人だったのが粗暴になり、汚い言葉を平気で使うようになったなどの変化が見られたようです。そうなるとうまく、それまでどおりには社会的な活動や人とのコミュニケーションを行うことが困難になり、最終的には仕事をやめざるを得なくなつてしまったという話が残っています。このように、体の一部である脳を損傷することによって、いろいろなところで心の問題などトラブルが出てしまうということがあります。

今日は、心が体に影響するということと、逆に体が心に影響するという二種類の方向からお話を進めさせていただきます。

## 一・心が体の心の影響を受けているか

そもそも心というのは目に見えません。頭の中をあけてみても脳があるだけで、心そのものを見ることはできませんし、心自体に重さも長さも大きさもありませんので、客観的に測定するということができません。ではどうすれば人の心を知ることができるのでしょうか。心そのものは目に見えませんが、直接、何か物差しを当てたりして測定することはできませんが、人の行動は目で見ることが出来ます。つまり、測定ができるということになります。したがって、外側から見える行動を測定する

ことで、目に見えない心的過程、その行動の背後にある、行動を引き起こすであろう心の過程についてアプローチしていくというのが心理学の中心的な考え方ということになります(図1)。行動を測定すると言っても、その測定の仕方にはいろいろやり方があります。ここで重要なことは、どうやって測定する

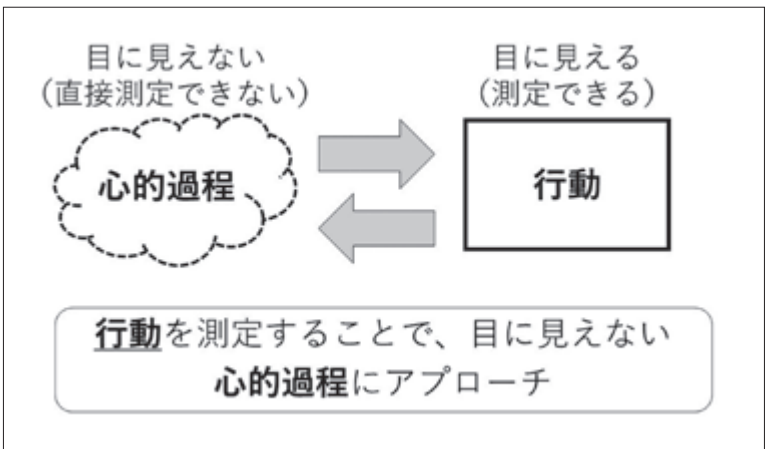


図1





かというその手続きです。測定方法がいいかげんであったり、あやふやなものであったりすると、せっかく実験や調査を行っても、何を測っているのかわからなくなってしまいます。したがって、こういった考え方に立って何をどのように測定するのかといったところが非常に重要です。「心は目に見えない」と言いましたけれども、心を何かしらの量で表してみようと考え、実験なり調査なり、さまざまな手続きをとってそれを測定しているということ、心理学では行います。

では実際にどのような方法があるのでしょうか。例えばごく魅力的な人がいたとします。そういった方を見るとつい目で追ってしまったたり、あるいはもしかすると心拍が上がったり、いろいろなどころに変化が出てくるかもしれません。心理学でもそうした目の動きや心拍、汗など、生理的な指標をとって心の中の変化を推測することが行われます。こういった生理指標と呼ばれる指標については、体の働きがかかわっておりますので、自分の意思でコントロールすることができません。これと比べると、例えば人のイケメン度に点数をつけるようなことをして数値化して報告するといったようなやり方は、言語報告、心理指標ということになります。こちらは自分の意思で点数をコントロールすることができてしまいます。実際にアンケート調査などでは、質問をしてそれに回答をもらう形になります。正直に答えてくれることを前提にはいますが、ただ、嘘をつこうと思えばつけてしまうわけです。嘘がつけないのが、人の生理指標ということになります。

わかりました。

美しい絵を見ているときは、脳の下のところ、前寄りにある眼窩前頭皮質という部位が特徴的な活動を示すことがわかりました。この眼窩前頭皮質という部位は報酬などに関連すると言われていて、報酬と聞くと金銭的な報酬をイメージされるかと思いますが、例えば褒められることも人にとっては心の報酬になります。金銭的なものだけではなく、心理的な報酬に対してもこの同じ部位が活動することがわかっています。美しいものを見るということは、人にとっては心の報酬になるということになるかと思えます。

なお、頭の上の方、真ん中寄りのあたりに運動皮質という運動に関連する部位があります。ここが醜い絵を見たときに特徴的な活動を見ることがわかりました。これに関しては解釈がしづらいところはありますが、もしかすると醜いものは避けたいため、そこから距離を置きたいという運動のイメージが活動を活性化したのかというふうにも考えられますが、推測の域を出ません。

あとは視線行動を調べるということもよく行われます。ここで私が行った研究を少しご紹介します。人は顔を見るときにどういうふうに見ているのかというのを、視線パターンを計測することで調べてみました。いろいろな研究の中でも左側バイアスというものが知られていて、顔に限らず、人は何となく視野全体の左寄りを見がちであることがわかっています。顔については、じっと顔を見るときは目や口元に視線が行くことが多

生理指標の具体的な例を少しご紹介していきます。研究は本当にさまざまなものがありまして、中には唾液を使ったものもあります。唾液と心理学は全然関連しないように思われるかもしれませんが、例えば精神的なストレスがかかったときにホルモンが分泌されます。例えば cortisol、アミラーゼといったホルモンが分泌されて、それが血液中や唾液中に入ってきてます。血液や唾液の中のそうしたホルモンの量を測定することによって、その人がそのときにどれぐらいストレスを感じているのかということ、推測することができます。

先ほど出てきた脳についても、さまざまな手法で計測が行われます。特に心理学に関連する研究で使われるのが脳波やMRIです。最近ではNIRS（近赤外分光法）という、血液中の酸素の量の変化を調べる手法が普及してきました。MRIは非常に高価で取り扱いも難しいですが、NIRSという装置は、MRIに比べると比較的導入しやすいということで普及してきております。

脳活動を計測した研究の例として、絵画を見ているときの脳活動について計測したものを紹介します（Kawabata & Zeki, 2004）。たくさん絵を集めてきて、それを人に見せて、その人にとってその絵が美しいと思うか、どちらでもないか、醜いと思うか、分類をさせました。それぞれのカテゴリーの絵を見ているときの脳活動について比較しています。美しいとか醜いというのは主観的な判断に過ぎないのではないかと思われるかもしれませんが、調べてみると、実は脳活動のレベルで違いがあることが

いのですが、パッと見たときすぐに目が行くのはやや左寄りらしいです。

私の行った研究でも、やはり左寄りという傾向は見られました（中村ら、二〇一〇）。ただし、少し違うところもありました。これは顔を見せて、その後、覚えているかどうかのテストを行うという実験です。左が、最初に顔を見せてその人の印象を判断してもらったときの視線パターンです。「後でテストをしますよ」とは言わずに、印象を判断してもらって、その後、抜き打ちでテストをしました。そうすると、最初に顔を見せて印象判断をしてももらったときは、やや左寄りに視線が行っているのですが、その後、抜き打ちでテストをしたときは、右寄りに視線が行っているという結果になりました。一方、最初から「後でテストをするので覚えてください」と言って顔を見せた場合、最初に見せたときも後でテストをしたときも同じように左寄りを見ているという結果になっています。したがって全体としては左寄りを見ているケースが多いのですが、最初にどういふふうにごく顔を見えるかによって、後で思い出すときの視線パターンが異なることがわかりました。

こちらもまた別の実験ですが、私自身、顔を覚えるのがすごく苦手で、顔を覚えるのが得意な人と苦手な人の違いはどこから来るのかということ調べてみました（作田ら、二〇一六）。こちらは結果を模式的に表したものですけれども、再認が正確な人は思い出すときに左右バランスよく視線が行ったり戻っているのですが、再認が不正確な人は左から右に行ったり





てこないという、右に視線が集まってしまうようなアンバランスな見方をしていることがわかりました(図2)。そういった視線の動かし方、顔の見方というところで、もしかしたら顔の思出しにくさというか、記憶の正確さのようなところが生ま

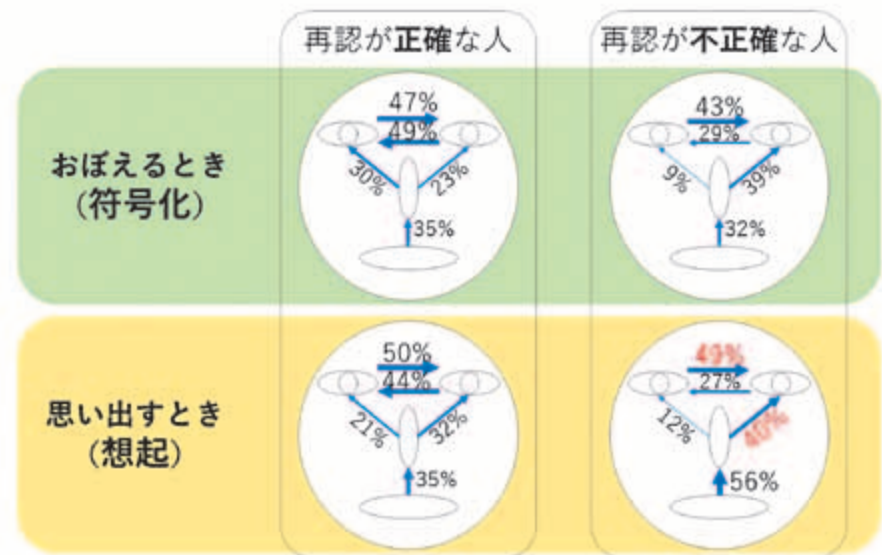


図2

えてもらうということを行っています(Strack et al., 1988)。そのときのくわえ方が二種類あって、口をすぼめて縦方向にくわえると、口をすぼめるので少しつまらなさそうな表情になります。歯で軽くかんでくわえるほうが、口が横に広がりますので、少しほほ笑んでいるときと同じような筋肉の動きをすることに なります。

ここではあえて「表情をつくってください」と指示するのではなく、「ペンをくわえてください」と言って、顔の筋肉を動かしてもらっています。これによって、この実験では表情の効果を知りたいという意図を伏せる効果があります。このようにして二種類のくわえ方でそれぞれ漫画を読んでもらうと、口をすぼめてくわえてもらった人たちのほうが漫画を「つまらない」と評価していて、同じ漫画ですが、歯を見せて笑っているようなペンのくわえ方をした人たちは「面白い」と評価したという結果が得られています。

これ以外でもさまざまな研究で同じような効果が確認されています。総合して考えると、感情が先にあって、そこから表情が生まれるというだけではなく(もちろんそれもあるとは思いますが)、表情筋が動くことでそれぞれの表情に特有の感情(例えば笑顔ならポジティブな気分)が生じる、そういった表情筋が先で感情が後という表情のフィードバック効果が引き起こされているのではないかと考えられています。

ただし、必ずしも表情筋だけではないという研究もあります。例えばスポイトで頬に水を垂らすと、涙と勘違いして「悲しい

れてくる可能性もあるかもしれません。これに関しては今後も分析を継続中です。

ここまでをまとめますと、心の変化、心の動きというのは、さまざまな形で体に表れることがわかりました。外から見て測定してわかることから、心について推測することができます。

### 三. 体が心の状態に影響しているか

次に逆向きのお話をしていきたいと思えます。心理学で、「悲しいから泣くのではない、泣くから悲しいのだ」という有名なセリフがあります。普通は「泣く」という行動は悲しいから起こるのだろうと思うでしょうけれど、そうではなく逆向きもあり得るということはこの人は言っています。例えば熊という怖いものが出たときに、それに対してまずは汗や心拍など身体的な反応が起こり、その身体反応を脳が意識して処理を行って初めて情動、怖いという気持ちが出てくるのだという考え方です。この考え方は「ジェームズ＝ランゲ説」と言われています。身体反応が脳にフィードバックされて情動が生まれるという、普通に考えるのとは逆方向の考え方になります。

これに関しては批判もありましたが、その後、この説を支持する証拠がいろいろと出てきました。このジェームズ＝ランゲ説を支持するであろう証拠の一つとして、顔面フィードバック効果というものがあります。こちらは表情の表出行動、顔の筋肉を動かす行動が主観的な情動の認知に影響するというものです。このストラックという人たちの研究では、ペンを口にくわ

感じがする」と回答するという結果が得られています(Mori & Mori, 2007)。ここでは表情筋は働いていませんので、表情筋の効果だけで先ほどの表情フィードバックが起こっているわけではないということになります。いろいろと考え合わせてみると、能動的に筋肉を動かすパターンであっても、そうではなくて受動的な場合であっても、表情(のようなもの)をつくと気分が変わるのだということが推測できます。

最後に、身体性と認知というお話です。こちらですごく古い研究ですけれども、ハーロウという人が行ったサルの実験で、生まれて間もないサルの赤ちゃんをお母さんから引き離して育てます(Harrow, 1958)。そのときに針金でつくった代理母からミルクが出るようにしているので、栄養は問題なく与えられているのですが、実際にはお母さんの愛情は受けられないという状態です。この針金のお母さんの隣に、タオルを巻いた柔らかくて温かい代理母の人形をセットします。そうするとサルの赤ちゃんはミルクをくれる針金のお母さんよりも、タオルを巻いてある柔らかい温かいお母さんの人形のほうにより多く抱きつく動作が見られました。このことから子どもの成長において、ミルクをもらう、栄養が満足されているというだけではなく、接触の快適さ、触覚が重要ではないかと考えられます。

これに関連して、接触、触覚というものが意外と認知に影響しているようだという話が最近ありまして、身体性認知と言われています。例えば冷たいコーヒーを持った状態でほかの人に ついて評価する場合と、温かいコーヒーを持った状態でほかの

## IV

### 生活文化学科生活心理専攻主催

公開講座・ワークショップ報告

# 特別なニーズのある子どものためのコミュニケーション支援の理論と実践

— 共に生きる社会を創るためのワークショップ —

長崎 勤 本学生活文化学科 教授

人を評価する場合では、その評価が異なるという研究があります (Williams & Barth, 2008)。温かい飲み物を持っていたほうが、他者を「温かい人物である」と評価したという結果になっています。ただ、これも少し批判はあり、実際はそれほど大きな差はありません。統計的な差はありますが、七点中〇・五ぐらいの差でしかないのです、そこまで実質的な差があるかと言われると、なかなか難しいところではあります。

あとは重い物を持っていると、相手が真剣だとか、自分の判断は重要なものだと思いやすくなるといった、本当は関係ないはずのものが認知や判断に影響するということが、いろいろな研究で言われています (Ackerman et al., 2010)。こちらもまとめると、触覚、重さの感覚などが実はあまり関係のないはずの社会的な概念と関連してしまうということがわかってきます。例えば重さは努力とか、ザラザラした感触が社会的な摩擦など、メタファー的ではありますが、何かしら評価や判断への影響が見られるようです。

ここまでご紹介したように心と体、身体的な反応と心理的な評価などはさまざまなところでつながっている、関連し合っていることがわかってきています。ただし、心理学の研究は特に、いろいろと面倒なところがあつて、再現性が低いので、もしかすると後になつてもつといい説が出てくるかもしれないですし、もつといい研究が出てきて前の研究が否定されたり批判されたりということもあります。今日、いろいろご紹介しましたけれども、そういうこともあるかな、ぐらいに思っていただければ

幸いです。

このあたりで終わりにさせていただきます。ありがとうございました。



# 特別なニーズのある子どもたちのための コミュニケーション支援の理論と実践

—— 共に生きる社会を創るためのワークショップ ——

本学生活文化学科教授 長崎 勤

九月二日（土）、実践女子大学日野キャンパス・I号館二階一二二教室・三階プレールームで、公開講座・ワークショップ「特別なニーズのある子どもたちのためのコミュニケーション支援の理論と実践―共に生きる社会を創るためのワークショップ―」が開催されました。

雨模様の中でしたが、定員が二〇名のところ、三〇名の障害児の教育、療育現場、保育園、幼稚園の先生方、学生が参加されました。遠くからは、山形からお越し頂き、本学科の卒業生も四名参加して下さいました。

午前は、本学教授の長崎より、子どもや人間のコミュニケーション

ン発達の仕組みについて、またカルピス®づくりをおとしたコミュニケーション発達支援プログラムについて講義がありました。次に、保育園・幼稚園・小学校などで訪問指導をされている、山梨大学教育学部 准教授の吉井勘人先生から、視覚的な手がかりを用いること、構造化することの意義と方法など、園、クラスでの保育や学校での支援のポイントを、具体的な例でお話し頂きました。

午後は、三階のプレールームに会場を移し、五つのグループに分かれてワークショップを行いました。グループで自己紹介を行った後、参加者は、知的障害を持った四歳の子どもの役、母

親役、指導者役、補助指導者役、記録者などの役割を決めました。そして、おやつの中で、大人と一緒に「カルピス®」をつくる、人につくってあげる、相手の好みを尋ねるといった場面で、子どものコミュニケーションの実態を理解（アセスメント）し、大人が「身体援助↓ジュエチャーでの指示↓言語での指示」など、子どもの水準に合わせて、援助の仕方を変えてゆく段階的援助によつてかわる支援方法を学びました。

はじめに、長崎ゼミの学生による支援のモデルが示されました。それに従って、アセスメント（評価、実態把握）と、それに基



づく支援をシュミレーションしました。次に、子ども役は自分の水準を決めて、そのグループが子どもの水準をアセスメントし、そのアセスメントに基づいて支援計画を立て、指導のシュミレーションをしました。フィクションではありませんが、子どもができなかったことが、少しずつできるようになると嬉しく、参加者からは拍手が起きました。

参加者からは、段階的援助、五秒待つことなど、カルピス®づくりを通して、コミュニケーション支援の基本的なスキルを学ぶことができたといった感想を頂きました。

後援頂きました日野市、日野市教育委員会、また、飲料などの提供を頂いた協賛のアシグルーブホールディングス株式会社に感謝致します。

## ●スケジュール

9:30~	受付開始（I号館2階122教室）
	<レクチャー>
10:00-11:00	コミュニケーション支援のための基礎知識とスキル 実践女子大学生活文化学科 教授 長崎 勤
	<コーヒー・ブレイク>
11:15-12:15	クラスの中でのコミュニケーション支援のポイント —幼稚園・保育園・学校の巡回指導から— 山梨大学教育学部 准教授 吉井勘人 (昼食)
	<ワークショップ>（I号館3階プレールーム）
13:15-15:00	おやつの中で「カルピス®」づくりの場面によって 実践女子大学生活文化学科 教授 長崎 勤 山梨大学教育学部 准教授 吉井勘人

## 学科の様子

### 授業の紹介..... 42

大澤 朋子	本学生活文化学科 専任講師
渡辺 敏	本学生活文化学科 准教授
高橋 桂子	本学生活文化学科 教授
長崎 勤	本学生活文化学科 教授

### 先生方の研究紹介 ..... 54

水野 いずみ	本学生活文化学科 准教授
塚原 拓馬	本学生活文化学科 准教授
井口 眞美	本学生活文化学科 准教授
南雲 成二	本学生活文化学科 教授

### 学生による就活体験記 ..... 68

田中 舞	生活文化学科 生活心理専攻 4年
見田 里緒	生活文化学科 生活心理専攻 4年
生井 愛咲	生活文化学科 幼児保育専攻 4年
長谷川 樹	生活文化学科 幼児保育専攻 4年

### 学科の活動 ..... 76



# 学科の様子

誕生から死——そして世代継承。「人の生涯にわたる発達」へのまなざしを持って生活を探求することが、生活文化学科の学びの基本です。(実践女子大学ホームページより抜粋)

ここでは、「①授業の紹介」「②先生方の研究紹介」「③学生による就活体験記」「④学科の活動」の各テーマごとに、生活文化学科の様子をご紹介します。報告をさせていただきます。



① 授業の紹介



② 先生方の研究紹介



③ 学生による就活体験記



④ 学科の活動

学科の様子



## 実習を深める学び——保育実習指導の場面から

授業の紹介

本学生活文化学科専任講師 大澤 朋子

今年度から社会福祉分野の科目を担当しています。保育士の資格取得を目指す学生でも盲点になっているのが、保育士が社会福祉専門職であるということです。保育士の職域である保育所、障害児・者施設、社会的養護の施設等は、実はいずれも社会福祉施設なのですが、とくに保育所にはそのイメージを持ちにくいいためか、授業で話すとたいへい意外そうな顔

をされます。そこで幼保コースの学生にはなんとか社会福祉に関心を持ってもらい、福祉マインドを持った保育者として卒業してもらおうべく、社会福祉分野の科目は一年次から四年次までまんべんなく配置されているのです。今回は、講義に偏らないアクティブ・ラーニングを行っている科目として、保育実習指導の授業風景を紹介します。

保育実習指導は保育士養成課程のカリキュラムに定められた指定科目で、保育実習指導Ⅰ・Ⅱ・Ⅲからなります。本学では保育実習指導Ⅰ・Ⅱという科目名で展開しています。

厚生労働省の定める保育実習指導Ⅰの目標は以下の通りです。

- 一. 保育実習の意義・目的を理解する。
  - 二. 実習の内容を理解し、自らの課題を明確にする。
  - 三. 実習施設における子どもの人権と最善の利益の考慮、プライバシーの保護と守秘義務等について理解する。
  - 四. 実習の計画、実践、観察、記録、評価の方法や内容について具体的に理解する。
  - 五. 実習の事後指導を通して、実習の総括と自己評価を行い、新たな課題や学習目標を明確にする。
- この指針に基づき、一年間を通じて、施設実習を行う動機づけ、配属された施設種別についての事前学習、実習の目標や計画の作成、実習後の発表やディスカッションを通して実習の総括までを行います。

しかし初めての施設実習に臨む三年生は不安でいっぱいです。保育所実習を終えたばかりの三年生の本音は、概ね「施設怖い」「施設行きたくない」「実習嫌だ」に集約されます。

そこで本学では、前年度に施設実習を終えた四年生との交流の時間を設けています。配属施設と同じ施設、あるいは同じ種別の施設で実習した先輩から、当時の実習日誌やレポートを見せてもらいながら、実習前に準備しておいてよかったこと、実習中に工夫したこと、失敗談など忌憚らないアドバ

イスをもらいます。ときには実習を乗り切る秘訣も教わり、施設実習に対する具体的なイメージができると、漠然とした不安は消え、実習に向けた意欲が湧いてきます。アドバイスする四年生にとっても、あらためて施設実習を振り返り、一年前の自分を客観的に評価する機会にもなります。そして夏休み前から十一月にかけて、それぞれの施設実習が始まります。

本学では施設実習の種別が児童養護施設、乳児院、母子生活支援施設、福祉型児童発達支援センター、医療型児童発達支援センター、福祉型障害児入所施設など多岐に渡ります。種別が異なれば実習の内容も、利用者も、使われる専門用語も異なります。そのため後期の授業では、お互いの実習経験を共有するために、一人ひとりが実習の発表を行います。このとき、同じ種別の施設で実習した学生はもちろん、まったく異なる種別の施設で実習した学生からも次々に質問が出ます。

また、学生のレポートをもとに、実習中対応に困った場面をクラスのメンバーで再現してみるロールプレイも行いました。ロールプレイは「役割演技法」とも訳されますが、参加者に特定の役割を演技させることで、登場人物それぞれの気持ちを洞察し、望ましい行動などを体験的に習得する方法で、社会福祉専門職の研修等でよく行われます。実習中に子どもが言うことを



聞いてくれなかった、高齢児に無視された、障害のある利用者との距離の取り方がわからなかった等、困った場面を再現し、そのときの指導者のアドバイスを手掛かりに、クラス全体で実習生の気持ち、利用者の気持ちを理解します。この一場面からだけではわからない子どもの成育歴や障害特性について、実際に困った場面を体験した学生が補足しながら、「あのときどう関わればよかったのか」を考えていきます。

しかし、対人援助に正解はありません。ある利用者にも効果があった関わり方が他の利用者にも有効とは限りませんし、今日仲良くなったと思った子どもが翌日には口もきいてくれないこともあります。施設の職員も日々試行錯誤を繰り返しながら、一年二年という長い時間をかけて徐々に関係を築いていくものです。出会ったばかりの実習生が短時間で信頼関係を築き、うまく関われることは誰も期待していません。それでもおそれぞれにチャレンジしてみること、利用者のおかれた現状や背景を理解しようと試みることで、保育士の役割とは



何か考え続けることに意味があるのだと思います。

一年間の授業の最後には、グループワークを行いました。実習中に自分が思いのほか頑張れたこと・できていたこと、もう少し努力を要したこと・辛かったことを各自ブレインストーミングによってリストアップし、さらにKJ法によってグループ化していきました。学生の体験は個々に異なりますが、やってみると共通項がたくさん出てくるものです。ブレインストーミングは会議などで新しいアイデアを出す際に用いられる思考法で、どのようなアイデアでも批判をせずにたくさん出すことを歓迎します。すぐに見つかることばかりではなく、頭の奥深くから引き出されるたくさんさんの「自分のできていたこと」に気づいて、学生たちは自分自身に励まされる体験もできたのではないかと思います。

こうして事後学習では、次の実習に向けた自身の課題が整理できました。次年度はいよいよ最終学年として教育実習と最後の保育実習があります。今年の三年生は、クラスの約半数が施設での保育実習に臨む予定です。







授業の紹介

## 生活科の学び

本学生活文化学科准教授 渡辺 敏

幼児保育専攻、幼稚園・小学校コースの学生は三年生で初等教科教育法(生活科)を履修します。生活科の目標の一つに「身近な人々、社会及び自然とのかかわりに関心を持つこと」が挙げられています。小学校一年生では学校の探検をし、二年生では地域の探検をして、自分の身近な社会との結びつきを強くしていきます。また生活科では、子どもたちの主体的な学びが展開できることも大きな特色の一つです。実践の学生も、大学や日野についてあまり詳しくはありません。そこで、実際に学校探検、地域探検をして、子どもたちの生活科を体験してもらいました。



まず、はじめに行ったのは学校探検です。生活文化学科についてはよく知っていますが、他学科である食生活科学科や生活環境学科には詳しくありません。そこでこの二学科がある本館に向かいます。生活環境学科の高田先生の研究室から探検を始めました。ここにある学生さんの作品をみて、まずびっくりします。「私も作ってみたい!」といった数分後には「私にはきつと作れないだろうな…」とため息が聞こえます。次に塚原先生の研究室で、木工の道具からレーザープリンター等道具の豊富さにもびっくりします。卒業制作で作られた美しい衣装の数々にまたため息が聞こえます。お隣の食生活科学科ではきれいに磨き上げられた調理室を見学、「私たちも使ってみたい!」という声には「片付けが大変ですよ。」と、アドバイス。二階の学生さんが運営する食堂はぜひ使ってみたいという声もきかれました。続いて図書館へと探検は続きます。雑誌のコーナーに案内し、教員採用試験問題のある場所を教えました。学生みな無言…。そのあと、地下の論文貯蔵室



に案内しました。「卒業論文を書くときには、ここにたくさん参考文献があるから読んだよ。」という教員の声に再び無言。教員の前から、さっさといなくなりました。続いて二階の学習室に案内します。「ここなら勉強できるかも!」と前向きに話す学生がいる一方、「こんなに静かだと私寝ちゃうかも…」という学生も。課題は山積みです。

見学を終え、学生は各自、四つ切り画用紙に見学内容をまとめました。そして次の時間にポスター発表を行いました。ポスター発表は生活科でよく使われる発表の形です。フェイス・ツアーで、発表がうまくいきます。また、発表側と聞く側が近いので、気軽に質問や返答ができることも魅力です。発表者は教室の外に向かって発表できるように体形を整え、と声が外向きになるので、発表者が多くてもそれほどうるさくはありません。



次に行ったのが日野探検です。学生には日野マップを配って、行きたい場所を決めさせました。私からは日野本陣を最初の見学場所に指定しました。学生が選んだのは石田寺と高幡不動です。歴史女子のIさんは、土方歳三が眠る石田寺を選び、御朱印女子のNさんは、高幡不動でマイ御朱印帳に御朱印をゲットしたいと考えていました。

まずは本陣で日野と新撰組との関連を学びます。佐藤彦五郎の住まいである日野本陣は都内で唯一残る本陣建築です。大黒柱の太さや、欄間の美しさ、釘隠しの豪華さから、新撰組を陰ながらバックアップしてきた佐藤家の豊かさが伝わってきます。写真は生活科担当渡辺が新撰組の衣装を着たものです。(顔が見えると新撰組のイメージが悪くなる恐れがあるので後ろ姿で失礼いたします。)日野本陣を後にして、バスで石田寺に移動しました。お寺につくと、お墓にあるお名前は土方ばかり。歳三さんのお





墓を見つけるのに一苦労しました。お寺を出ると周りのお宅の表札も土方ばかり…。意外な発見でした。日野高校の横を通り、モノレールの下をてくてく歩き、浅川にかかる橋を渡り、二十分ほどで高幡不動に到着しました。十一月ということもあり、七五三をお祝いする親子と菊を見に来た参拝客でかなり混み合っていました。Nさんは早速、御朱印を書いてもらっていました。一行はゆっくり参拝することもなく出口へ。かなりお腹が減っていたのだと思います。テレビで紹介されていたという団子屋へ直行。まさに花より団子です。「美味しかった!」と、とても喜んでいました。(最後の美味しい団子で、見学内容がすべて上書きされないといいたのですが…)見学した内容は新聞の形にまとめさせました。そしてお互いの新聞を見て、良い点をコメントに書いて手渡す学習を行いました。このように生活科では学んだことを様々な表現方法で記録し、残していきます。体験の多い生活科で、自分の学びを意識し実感する



には、「書く」という活動が欠かせません。書くということを通して自分の学びを見つめ直すのです。まさにメタ認知ですね。



授業の紹介

### 授業紹介

本学生活文化学科教授 高橋 桂子

専門は「家庭(生活)経営学」(family resource management)以降、「家庭経営学」と略記)で、本学では共通科目として「日本経済論a」、専門科目は講義形式の「家庭経営論1」、「家庭経営論2」や「生活経済論」、演習形式の「フィールドワーク1」、「フィールドワーク2」や「生活心理演習」などを担当しております。

はじめに「家庭経営学」という学問について紹介しましょう。家庭とは、性別や年齢の異なる構成員からなる社会の最小集団で、「調和もあれば葛藤もある、相互作用しあう複数のパーソナリティの結合体」(Burgess 1926)と定義されます。また資源とは、時間、お金、資産、エネルギー、友達関係、隣人や空間など(NCFR 2003)を指します。経営とは、目的を達成するために、継続的・計画的に意思決定を行い、実行後は評価・検証を行い、定期的に改善しながら、構成員が目指す生活を送ることができるよう、短期・中期・長期的観点から管理・遂行していく行為を指します。つまり、「家庭経営学」とは、日々の生活には何らかの葛藤が存在する、家族を構成する個々は固有の価値観を持つ、という認識を前提とし、親子や兄弟は時と場合に応じて譲歩したり交渉する中で、家族全体の効用・満足度を最

大化する日常生活が実現できるよう社会科学を中心とした生活全般に関する知識を広く学び続ける学問、といえます。学問は相互に関連しますから、ある領域についての理解が深まれば自然と親和性の高い隣接領域の学問の見方、考え方や哲学も馴染んでくるもののようなのです。

本学では「家庭経営学」を三つの領域、具体的には「家庭経済学」領域、「家族社会学」領域と「消費者教育」領域にわけて講義しております。「家庭経済学」領域では、働いて得た収入を通

して社会と関わることをテーマに、大卒女性と就業との関わりや給与明細を通して社会保険(公的年金制度)や税(所得税)について学びます。ヒトとして家族、地域、同時代と関わることをテーマにした「家族社会学」領域では、家族法全般、住民票や戸籍、また共働き家族の一員としてのどのような子育て、介護と関わる

### 「家庭(生活)経営学」 family resource management

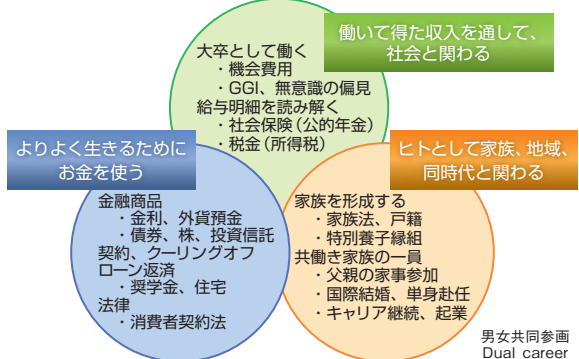


図1 「家庭経営学」の枠組み





か、自身や配偶者の短期・中期・長期のキャリア形成をどう立案し実現にむけていくのか、何を優先順位と考えるのかなどについて考えさせます。また、よりよく生きるためにお金を使う「消費者教育」領域では、貯金・預金、金利といった間接金融に関連する内容に加え、債券、株や投資信託といった直接金融に関連する内容も積極的にとりあげます。証券会社などの専門家を外部講師として招聘し、特別講義をお願いすることもあります。本学科では中学校・高等学校の家庭科免許を取得できますので、学校現場で主要四柱のひとつと指定された「消費・環境」もしっかり学びます。契約、クーリング・オフや契約自由の原則についてロールプレイなども取り入れながら学べる構成にしています。これら領域は高校で学ぶ「現代社会」に近い内容です。多くの学生さんたちにとってはすべてが目新しいことなので、新たな知識が確実に定着するよう、小まめにミニテストを実施しております。

次に、演習形式の講義を紹介しましょう。「フィールドワーク」は、本学科生活心理専攻の特色ある講義のひとつです。一年生から四つのグループにわかれて公的機関や民間企業や金融機関、医療機関、福祉施設や研究所など、仕事に心理的要素を併せ持つ施設・場所を訪問しております。私はこれまで日

野市役所の消費生活センターや男女平等課をはじめ、日本橋兜町にある東京証券取引所、化粧品会社が設置した企業所内保育所、トレーディングルームを案内してくださった証券会社、ビルメーカーのお客様相談室や高齢者のための有料老人ホームなどに学生を引率いたしました。消費トラブルの相談窓口である消費生活センターを訪問するこ



写真1 フィールドワーク

とで、講義で学んだ契約、クーリング・オフが現実問題にどの程度、役立っているのか、悪徳商法の被害者になった時、実際にはどう活用すれば良いのか、理解が深まるようです。ビルメーカーのお客様相談室を訪問後に「感情労働」(ホックシールド)に関心をよせ、社会学を積極的に学びはじめた学生もおります。オフィスはどこも空気がピンと張り詰めています。大学という守られた空間からスーツ着用で現実社会に足を踏み入れるという体験をすることで、学生さんたちは一回り、大きく成長するようです。

さて、人生一〇〇年時代、生涯にわたり学習することが求

められる今日、大学生ばかりでなく地域の方を対象にした学びの講座も積極的に展開しています。このイベントには学生さんの力を借りながら実施しています。本フォーラム冊子冒頭の潜在保育士を対象とした「リカレント講座」、本学部食生活科学科の教員と共同で昨年は年三回実施した「メンズ・キッチンカレッジ」、TA (teaching assistant) として活躍してくれる「SPI講座」、カナダで展開されているサイバーシニア・プログラムからヒントを得て本学科の細江谷子先生と一緒にサイバーシニ

アを目指そう、をテーマに取り組んだ「高齢者のパソコン教室」などです。パソコン教室では、生活心理専攻一年生十一人がひとりひとり高齢者に付いて丁寧に皆さんの疑問にこたえてくれていました。

められる今日、大学生ばかりでなく地域の方を対象にした学びの講座も積極的に展開しています。このイベントには学生さんの力を借りながら実施しています。本フォーラム冊子冒頭の潜在保育士を対象とした「リカレント講座」、本学部食生活科学科の教員と共同で昨年は年三回実施した「メンズ・キッチンカレッジ」、TA (teaching assistant) として活躍してくれる「SPI講座」、カナダで展開されているサイバーシニア・プログラムからヒントを得て本学科の細江谷子先生と一緒にサイバーシニ

体験を通して人間は成長します。今後とも、学生さんたちと一緒にさまざまなプログラムを展開していきたいと考えております。



写真2 メンズ・キッチンカレッジ



写真3 SPI講座でTA



写真4 高齢者のパソコン教室



授業の紹介

## 長崎ゼミ 学園祭での「なかよしカフェ」の開催

本学生活文化学科教授 長崎 勤

長崎ゼミでは、二〇一七年十一月十一日の実践女子大学の学園祭で、アサヒグループホールディングス株式会社の協力をいただき、スペシャルニーズを持つS君が店長の「なかよしカフェ」を開催しました。

当日は、おかげさまで六〇〇人を超える方々にお越しいただき、五歳ダウン症児のS君も張り切って、午前、午後に計一時間ほど店長をして、皆さんにカルピス®をつくってサービスをしてくれました。ゼミの学生たちが企画した「なかよしカフェ」の目的は三つありました。

①スペシャルニーズを持つS君の学習の広がり…ゼミの臨床活動で、S君の「カルピス®」づくりをおとしたコミュニケーションの学習（本年度の学習目標は「他者に好みをたずねる他者意図理解」）をしてきましたが、その経験を広げ、学園祭のカフェでお客様に「白とぶどうのカルピス®どっちがいいですか?」とたずね、お客様が欲しいといったカルピス®をつくって差し上げて、喜んでいただき、様々な人との会話の機会とする。



\*店長さんを楽しそうに務めるS君。

②参加者に、スペシャルニーズを持つ子ども達への理解を深めて頂く。

③長崎ゼミの研究成果の発信の機会とする。

特に②は、昨年七月に日野キャンパスから二十kmくらいしか離れていない相模原の施設で「障害者は不要だ」と考えた容疑者が起こした悲しい事件に、自分たちでも何かできることがないだろうかということで、S君のお母様に相談したところ「是非、学園祭でカフェをやりましょう」といったご提案をいただき実現したものです。

「可哀想、何もできない」といったイメージが先行してしまいがちな「障害児」が、ちょっと成長はゆっくりだけど普通の子どもで、皆を喜ばすこともできるということを知って頂けたかと思えます。

五歳の女の子が、ゆっくりとサービスするS君を、半ば感心するように見つめ、カルピス®ができるのを微笑みながら待っていたのが印象的でした。

S君店長と女子大生店員のラインを選べるようになっていたのですが、圧倒的に、S君ラインが人気でした。周辺には穏やかであたたかな空気が流れていました。(時々、お父さんと散歩に出かける気まぐれな面もある店長でしたが)

アサヒグループHD(株)さんからも十名ほどお越しいただき、手伝っていただきました。

また、卒業生も何人か応援に駆けつけて下さり、成長したS君と久しぶりに会って、S君のお母様・お父様も卒業生の活躍を聞いて、嬉しそうでした。

ゼミの三、四年生十九名の学生たちも企画から、多方面との連絡調整、準備、当日と様々な活動がありました。皆積極的に関わり、生活文化、生活心理の実践として、とても良い学びの機会になったかと思えます。

様々な人が集う、越境的で実り豊かな「なかよしカフェ」になったかなと、感じています。

S君のご家族にも深く、感謝致します。

\*なお、二〇一七年十二月一日、実践女子大学のホームページに、「JOIN-jissen Open Innovation」第四弾として、生活文化学科の長崎ゼミがアサヒグループHD(株)と共同で取り組む「カルピス®づくりによるコミュニケーション発達支援プログラム」の紹介が掲載されました。学生へのインタビューも掲載されています。

[http://www.jissen.ac.jp/research/cooperation/join\\_join\\_4.html](http://www.jissen.ac.jp/research/cooperation/join_join_4.html)



研究紹介  
**研究紹介**

本学生活文化学科准教授 水野 いずみ

本学での勤務について、数えてみると十数年を超えてしまいました。現在の一年生がまだ小学校に入学していない頃から、日野駅から大学までの坂を上り下りしていますので、ずいぶん足腰が丈夫になったのではないかと思います。  
 本稿では、自分自身の研究関心についてふりかえりながら、最近の研究について紹介し、社会心理学研究室における学生の研究などについても述べます。

● 主な研究テーマ

これまでの研究関心についてふりかえってみますと、「人間が自立して生きる」とはなんだろう、ということについて考えてきたように思います。なかでも、「女性の自立」について問題意識を持ち、特に、「成人期の母娘関係」に注目しながら研究を行っています。

直近の公表資料によりますと、女性の平均寿命は八七・一歳（厚生労働省「平成28年簡易生命表の概況」）を示しており、日本の女性は三・三人に一人（三〇・四％）が高齢者です（総務省統計局「人口推計 平成29年12月報」）。そして、およそ五〇年後

の二〇六五年には、日本の女性の二・四人に一人（四一・八％）が高齢者となり（国立社会保障人口問題研究所「出生中位（死亡中位）推計（平成29年推計）」）、平均寿命は九一・四歳となっているとの推計が示されています（内閣府「平成29年版 高齢社会白書」）。つまり、成人期母娘関係は、今後ますます長きにわたるものとなっていくといえます。

さらに、女性は男性と比較すると、自立的な関係を形成することに關して社会的制約を受けやすく、特に成人期以降に経験する、結婚・出産・子育て・介護などのライフイベントにおいて、様々な役割を果たすことを社会的に要請されやすいという課題があります。そして、成人期の母娘は女性どうしであることから、そのような課題を共通に有しています。このような背景をふまえながら、成人期の母娘関係において女性の自立をいかに保障していくのか、社会心理学的な側面から検討していきます。

● 最近の研究

二〇一四年の秋に、日野市企画部男女平等課の方から本学へお話を頂き、日野市にお住いの方一五〇〇名を対象とし、日野市と実践女子大学との連携によって実施された調査『日野市男女平等についての市民意識アンケート』の設計・分析・執筆等を担当させていただきました。調査の結果は、「第三次日野

市男女平等行動計画」策定のための基礎資料として用いられています。

また、日野市での調査結果のうち、特に「ワーク・ライフ・バランス」について、二〇一五年秋にタイの都市チェンマイで開催された「第一〇回アジア・オセアニア国際老年医学会」で発表しました。発表では、ワーク・ライフ・バランスを四領域（職

業・家庭・地域・個人）に分けて測定し、どの程度・どのようなバランスがとれていないのか、四領域ごとに算出し、性別・年代ごとの組み合わせで検討した結果や、ワーク・ライフ・バランスに關して必要な施策や市の社会資源についての結果などを示しました。そして、日野市民全体および性別・年代ごとのそれぞれについての結果の詳細をふまえて、具体的な課題解決策について考察しました。シンガポール・オーストラリアなど、学会に参加していた様々な国々の研究者と意見や情報の交換を行いました。

● 社会心理学研究室の卒業生

社会心理学研究室に所属する学生の関心はかなり幅広く、卒業論文のテーマは多岐にわたっています。ゼミ生は各自の関心に基づき、一人ひとりのペースで論文執筆に取り組んでいます。これまでの卒業論文の例は、表のとおりです。

表 社会心理学研究室のこれまでの卒業論文（例）

卒業年度	卒業論文（例）
二〇〇四年度	初対面／友人間の距離におけるアイコンタクト量の比較 高齢者とのよりよいコミュニケーション・スキル
二〇〇五年度	動物がもたらす社会的・心理的効果と人と共に生きるパートナー 男女による読書行動および言葉が与える影響の違い ひとりっこの社会適応とひとりっこの長女は社会的か



卒業年度	卒業論文(例)
二〇〇六年度	恋愛心理における第一印象 なぜ人は物事を先延ばしにしてしまうのか —自己効力感および達成動機との関連性—
二〇〇七年度	女子大生の同性友人グループの分析、性役割とグループ依存の関係 「アルプスの少女ハイジ」にみる心の豊かさ 女性のライフスタイルに及ぼす社会的影響力 —職業選択と「相互独立的、相互協調的尺度」との関連— 公共サービスのホスピタリティ、日本は本当に「おもてなしの国」なのか
二〇〇八年度	人形遊びの心理的效果 女子大生の第一印象形成に対する香りの影響力 —バラの香りは女性に良い印象を与えるか—
二〇〇九年度	「主体性」とは何か、脱近代社会を生きる大学生の self-esteem サンタクロースに対する認識が及ぼす心理的变化
二〇一〇年度	スポーツ経験と性格形成の関連
二〇一一年度	急須でお茶によるやすらぎ時間もたらす心の健康促進
二〇一二年度	自己肯定感と社会的スキルが主観的幸福感に与える影響 青年期の愛着と家族の影響、内的作業モデルと親の性格特性の関連性
二〇一三年度	自己実現の心理的過程について、ステップアップモデルの検討
二〇一四年度	揃いの被服の着用が仲間意識の向上に及ぼす効果についてもいるクローバーZにおける色と役割の関係
二〇一五年度	聞き手の受容的態度が自己開示と自己評価の関連性に及ぼす影響
二〇一六年度	女子大学生を対象とした不思議現象信奉度の種類別の検討、「見える」「不思議現象」「見えない」「不思議現象」

### 生涯発達における発達の最適化とは?

研究紹介

本学生活文化学科准教授 塚原 拓馬

#### 生涯発達という概念

人は誕生から死に至るまで、環境との相互作用により様々な変化・成長を遂げていきます。この変化・成長を一般的には「発達」として捉えておりますが、現代では平均寿命が長期化していることから、単に変化することとしては理解できない現象が見られてきました。

例えば、これまで知能は老年期に向けて加齢とともに減衰していくことが仮定されてきましたが、必ずしも低下していくとは限らないことが明らかとなっております。確かに、加齢と共に衰えていく機能はあり、身体的機能には顕著にみられる特徴かもしれません。しかし、結晶性知能(蓄積していく知識)など加齢と共に獲得していく機能もあります。

また、老年期においても、それ以前の成人期と変わらず社会参画を積極的に行うことが、適応的な生活を送ることができるといふ学説(活動理論)なども注目されてきました。空前の少子高齢化社会を迎え、私たちの生涯が長寿化していく社会生活において、どのように「発達」、「変化・成長」をしていく

たとえば、一番最初に担当した卒業論文指導の一つである「初対面/友人間の距離におけるアイコンタクト量の比較」では、ゼミ生どうしで協力しながら、ビデオカメラを用いて、アイコンタクトが行われる様子を撮影し、実験を行っていました。ゼミ生がビデオカメラと三脚を担いで実験会場まで運び、データを取っていた様子が思い出されます。

また、社会心理学研究室の卒業生は、時折、日本家政学会関東支部主催「家政学関連卒業論文・修士論文発表会」において、卒業論文の成果を発表してきました。そして、二〇一二年度卒業生の「自己肯定感と社会的スキルが主観的幸福感に与える影響」は優秀賞を、二〇一四年度卒業生の「揃いの被服の着用が仲間意識の向上に及ぼす効果について」は支部長賞を頂戴しました。発表を行わないゼミ生も一緒に参加してゼミ仲間の発表を聞いたり、また、他の大学・大学院の学生の発表を聞いたりすることで、卒業前のよい思い出となっているようです。

卒業後は、地元の銀行や都市銀行・公務員・雑貨を取り扱う会社・ベンチャー企業・中学校の家庭科教員・保育者・大学院など、業種や形態を問わず、様々な進路に進んでいます。

ことが健康や幸福に繋がるのでしょうか。以下では、「生涯発達」という概念を概説していきます。

#### 発達段階

予てから、生涯発達心理学の領域では、漸成発達段階という発達過程が基本的な人の生涯発達として捉えられてきました。一生涯の年齢を幾つかの段階に分けて発達段階を仮定します。そして、その各発達段階においては、心理社会的な発達課題をどのように解決していくかによって発達の在り方が決まるという考え方です。例えば、青年期においては、「自我同一性(アイデンティティ)の確立」という発達課題があります。これは、自分は何者であるか、将来を何者として生きていくか、という自分の社会的(精神的)存在を明確にしていくことです。仮に、この時期において、自我同一性が混乱してしまうと社会的自立への障壁となり、成人期へ移行することが難しくなります。つまり、各発達段階において心理社会的な発達課題を経験し、決定的に変化していくことが発達の適性を決めていくと考えられています。このように、人の発達は、各発達段階において定型的な変化過程の連続体として人の生涯発達を捉えているとも言えるでしょう。

しかし、現代人の一生涯は長寿化し、男女問わず社会参画が求められる、AIなど人工知能との共存も進んできています。





そのような多様性の高い社会を生きていくにあたり、例えば青年期に一度獲得したアイデンティティだけで一生涯を適応的に過ごしていくことが可能でしょうか。あるいは、青年期に獲得したアイデンティティは一生涯を支える精神的支柱となり続けるのでしょうか。

例えば、倒産、解雇、離婚、疾病など、私たちが生きる現在と将来の社会生活には喪失していくことも同時にあり得ます。そのような時、青年期のアイデンティティを見直し、修正したり補完したりすることが求められることもあり得るでしょう。転職するかどうか、結婚・出産で退職するかどうか、早期退職をするかどうかなどは、時に青年期で一度獲得したアイデンティティを喪失する体験となることもあり、時に修正や補完を求められることでもあります。

このように、人の生涯発達は「成人期まで成長し、老年期に向かい減退していく」という単線的な変化の過程ではなく、「獲得と喪失」の複合的な過程として捉えることができます。

では、この「獲得と喪失」とはどういうものなのでしょうか。もう少し概説していきます。

### 「サクセスフル・エイジング—上手に歳をとるとはいつか」

一般に人は発達が進むにつれて、多様な機能を獲得していきます。「感覚・運動、言語・思考、情動・意志」などがそれに

一生涯において発達という過程を最適化することが、すなわち「サクセスフル・エイジング」です。これからの時代において、適応的で意味のある一生涯を送るためにも、このような心理的なエッセンスに対してより注目が集まるでしょう。

【参考文献】

Baltes, P. B., Reese, H. W. & Lipsitt, L. P. (1998) Life-span developmental psychology. Annual Review of Psychology, 31, 65-110.  
鈴木忠・飯牟礼悦子・滝口のさみ (2016) 生涯発達心理学 認知・対人関係・自己から読み解く 有斐閣アルマ

当たります。また、社会性や社会的役割、地位や名誉といった人間社会における価値を獲得していきます。しかし、加齢が進むにつれて、これらの機能も（全てではないが）減退していきます。しかし、これらの諸機能は加齢が進むからといって、ただ減衰していくとは限りません。先に述べたように、加齢が進むにつれて獲得されていく知能もあることから、人間は常に発達成長の途上にいるのです。また、諸機能が減衰していくことが、すなわち「不適応（不健康）」になることを意味しません。

例えば、社会的役割を獲得していく（管理職になるなど）ことは、一般的には社会的成長を意味しています。しかし、それに伴う過剰な職責に耐え切れず健康を害してしまうことがあるのも、昨今の社会問題で明らかなことではないでしょうか。寧ろ、そのような過剰な役割を喪失することで、精神的・肉体的に解放されて適応性が回復していくこともあり得ます。退職という、仕事や社会的役割の喪失に対して、どのような心構えと取り組みをするか（補償をしていくか）により、その後の生活を最適なものにしていく（最適化すること）が可能となるのです。

このように、人の生涯発達は「獲得と喪失」の連続過程であり、適応的な発達過程を送ることを意味しています。つまり、「歳をとるとどうなるか」ではなく、「歳をとることに對してどうするか」であり、上手に歳をとることが現代社会を生きる私たちの一生涯の発達過程であると言えるでしょう。このように

研究紹介  
**保育の評価の在り方に関する研究**  
 — 保育の質向上を目指して —

本学生活文化学科准教授 井口 眞美

1. シンポジウムの開催

現在、幼稚園・保育所・こども園における保育の在り方が多様化しており、保育の質が問われています。新幼稚園教育要領など三法令では「幼児期の終わりまでに育ってほしい姿」が具体的に示されました。「①健康な心と体、②自立心、③協同性、④道徳性・規範意識の芽生え、⑤社会生活との関わり、⑥思考力の芽生え、⑦自然との関わり・生命尊重、⑧数量や図形、標識や文字などへの関心・感覚、⑨言葉による伝え合い、⑩豊かな感性と表現」という一〇の資質・能力です。これからの保育現場では、この一〇の姿を踏まえて教育課程を編成すること、そして、実践↓評価↓改善というプロセスを大切にし、保育の質の向上を目指すことが求められています。これまで以上に「幼児期にふさわしい保育とは」「保育の質向上のための評価の在り方」が重要な検討事項となっているのです。

こういった背景を踏まえ、二〇一八年一月二十七日に実践女子大学（渋谷キャンパス）にて、「就学前教育における評価のこれから—英国 SSTEWS スケールを通して考える—」をテーマに

シンポジウムを行いました。「『保育プロセスの質』評価スケール<sup>2)</sup>」の著者であるデニス・キングストン先生に基調講演をお願いし、保育における質の評価スケールについてお話をいただきました。そして、聖徳大学の楠瑞希子先生、お茶の水女子大学の小玉亮子先生、井口の三名でパネルディスカッションを行い、海外の保育評価の事情や日本における保育の評価の在り方について議論をしました。イギリスでは、保育の質の低下が大きな問題となり、ガバナンスとしての量的評価（保育の点数化）がなされてきた社会的背景について説明がありました。一方、イギリスとは対照的に、ドイツでの質的评价が重視されている様子が紹介され、大変興味深いシンポジウムとなりました。

2. 保育評価に関する海外の研究動向

アメリカでは、一九九八年に保育環境評価スケール「ECCERS」(二〇一五年 ECCERS3 に改訂) が開発され、欧米をはじめとする二〇カ国で保育の質評価の尺度として活用されています<sup>3)</sup>。

更には、イギリスで保育のプロセス(過程)の質を評価するスケール「SSTEWS」が開発されました。この評価スケールでは、保育者はいかに子どもに関わっているか、子ども同士の関わりを支えているかについて「言葉・コミュニケーションを支え、広げる」「学びと批判的思考を支える」等、五つの観点に基づいて保育の質を点数で評価します。

こういった海外の研究動向に基づき、我が国の保育の質を評価するための手がかりとなるような指標が開発できないかと考えました。しかし、本来、日本の保育では、子どもたちが自分のしたい遊びに取り組む中で、総合的で全人的な育ちを獲得することを期待しています。それだけに、欧米のような保育評価スケールに基づいた点数化された方法では、日本の保育を評価することは難しいでしょう。大切なのは、「子どもに〇〇の力が身についた」といった知識や技能の達成度の評価ではありません。保育者が自らの関わり方を見直し、保育の改善に生かすための一助となる評価指標なのです。

3. 保育者の関わりや環境構成の視点

日本の保育は、小学校以降の教科指導中心の学習カリキュラムとは大きく異なり、遊び中心のカリキュラムで成り立っています。当然のことながら、子どもたちの遊びは、保育者の計画通りに展開するわけではありません。保育者は、子どもたちの遊びが充実するような物的環境を用意した上で、遊びの様子を見守ったり、子どもたちのつまずきや求めに応じて臨機応変に援助を行ったりする必要があります。それだけに、保育者の子どもへの関わり方や環境構成の仕方が保育の質に大きく影響すると考えられます。

そこで、幼児の保育を評価する視点として、過去に作成した

〈表1：保育者の関わりや環境構成の視点（以下、「関わりの視点」と呼ぶ）を試行的に活用することにしました。「関わりの視点」は、卒園間近の五歳児の観察及び担任との保育カンファレンスを行い、そこで見えてきた大切にしたい保育者の関わりや環境構成の項目です。二カ月にわたるカンファレンスの九十三事例から導き出した内容に加え、その後、小学一年生入学期の観察や幼稚園・保育所での五歳児の観察に基づき修正を加えました。この「関わりの視点」は、あくまで保育を見直すための手がかりの一つでしかありませんが、「関わりの視点」を活用してカンファレンスを行うことで、保育者が自らの関わり方を見直し、自分では気づかなかった環境を改善したりすることが大切だと考えています。保育の行為は決して点数化できるものではありませんが、自らの保育を分析的にふり返り、自分の関わり方を言語化し自覚することで、保育は改善されていくはず。現在、「関わりの視点」を活用してカンファレンスを行い、「関わりの視点」の改善を図っている最中ですが、保育を見つめ直すためのより適切な視点が開発できればと考えています。

〔参考文献〕

- 1 文部科学省「幼稚園教育要領」2017
- 2 著：イラム・シラージ、デニス・キングストン、エドワード・メルウィツシュ、訳：秋田喜代美、流川裕美「『保育プロセスの質』評価スケール」、明石書店、2016
- 3 著：テルマ・ハームス、リチャードM.クリフォード、デビィ・クレア 訳：埋橋玲子「保育環境評価スケール①幼児版(改訂版)」法律文化社、2008
- 4 井口眞美「幼保小接続期の保育・教育をつなぐ視点の開発(その2)」平成26年度実践女子大学生活科学部紀要(27)45-53pp、2015





視点	改善した内容（・は、観察で見られた事例）
①7 クラスの活動が、一人ひとりにとって「他人事」になっていませんか？ 【活動展開】	→一人ひとりにとっての自覚をもたせる。 ・「みんなで」の思いがもてるようにする
①8 子どもたちは、「クラスみんなが友達」との意識をもっていますか？ 【活動展開】	→クラス意識が育まれるような活動を取り入れる。 ・不特定多数の子と関われるようにする（机を全員分つなげてのお弁当、鬼ごっこ）
①9 言葉だけに頼っていませんか？ 【表現方法】	→子どもの表現やイメージを広げる手だてを工夫する。 ・視覚的にわかりやすくする。（絵で示す、折紙の折図を掲示する） ・表現が豊かになるよう楽器や効果音を使う ・絵本を読む
②0 集まった時の話し方は、子どもにわかりやすかったですか？ 【表現方法】	→わかりやすく子どもの意識をひきつける話し方を心がける。 ・小声で注意を促す ・言葉遣いをわかりやすくする ・注意をする時にはメリハリをつける
②1 集まった時の話し方が個々の子どもへの配慮に欠けていませんか？ 【表現方法】	→気になる子どもへの援助の仕方について、入念に配慮する。 ・誉める ・発言を受け止める ・個別に確認する ・不安感を与えない
②2 話を聞く体制をつくる前に、話し出していませんか？ 【表現方法】	→子どもが教師に注目するような手だてをする。 ・話を聞く体制をつくる ・手遊びや歌を歌う
②3 危険性はありませんか？ 【安全の配慮】	→安全性に配慮をする。 ・動きに見合った遊具に変える ・場を広げる
②4 子ども自らが生活を意識していますか？ 【生活習慣】	→子どもも教師もわかりやすい生活の流れをつくる。 ・時計を活用し、自ら行動できるようにする ・片付け方を見直す機会を設け、生活面の定着を図る
②5 他教員と情報交換をしていますか？ 【教員間の連携】	→保育中もその都度、他教員との連携を図る。 ・気になる子の関わりについて伝え合う
②6 保護者への発信を行っていますか？ 【保護者との連携】	→園生活を伝える工夫や、子どもについての報告をこまめに行う。 ・通信を活用する ・相談に即時的に応える
②7 幼小で必要な情報を交換していますか？ 【幼小の連携】	→子どもの具体的な姿を伝える。 ・気になる子の行動傾向を具体的に伝える ・必要に応じて学校カウンセラー等との連携を図る

表1：保育者の関わりや環境構成の視点

視点	改善した内容（・は、観察で見られた事例）
① 保育室・教室の環境が一年間同じ設定になっていませんか？ 【物的環境】	→中期的な視点で、保育室等の大規模な環境を見直す。 ・小部屋の使用を中止する ・遊戯室の場の設定を変える
② 保育室・教室を見渡すと、子どもの活動の足跡が見えますか？ 【物的環境】	→作品や写真を速やかに掲示し、互いに見合えるようにする。 ・子どもの作品を飾る ・「頑張ったこと」を写真で掲示する ・翌日も続いて遊べるようにする
③ 遊びの場が不安定になっていませんか？ 【物的環境】	→遊びの種類に応じた場を設定する。 ・じっくり取り組む遊びは隅に設定する（製作、木工） ・場を明確にする（サッカー、劇ごっこの舞台） ・ごっこ遊びの場づくりを援助する
④ 遊具を置いたままにいませんか？ 【物的環境】	→遊びの様子を受け、遊具の種類や数を変える。 ・遊具の種類や数を変える（ボール） ・不要な遊具や道具をしまう ・保育中も子どもの遊びによって環境を構成し直す（遊びを発展させる物を提示する、見本となる作品を見せる）
⑤ 遊びの技術を身につけ、身近な物を取り入れていますか？ 【物的環境】	→創造的に身近な物を生活に取り入れる工夫をする。 ・劇の大道具を工夫する
⑥ 一人ひとりの行動の「なぜ」を考えていますか？ 【見とり】	→子どもの行動や友達関係を見とり、その理由を考える。 ・行動傾向や好きな遊びを把握する ・友達関係を把握する
⑦ それぞれの遊びの実態を見とり、何が必要かを考えていますか？ 【見とり】	→遊びの実態（遊び集団が小さい、遊びが続かない等）を把握し、手だてを具体的に考える。 ・雰囲気をつくる ・遊び始めのきっかけをつくる ・めあてをもたせる手だてや励ましをしたり、振り返りの場を設けたりする ・イメージを具体化させる ・子どもが想定できない部分のアドバイザーになる
⑧ 5領域（健康、人間関係、環境、表現、言葉）の偏りはありますか？ 【内容】	→保育を振り返り、5領域の内容が豊かに保障されているかの視点から見直す。 ・運動遊びの場や楽器を使用する機会を設ける
⑨ 子どもへの関わり方は温かい雰囲気を醸し出していますか？ 【関わり】	→温かい雰囲気子どもに接する。（口調、目の高さ） ・苗字ではなく名前と呼ぶ ・子どもの気持ちに共感する ・腰を下ろして話しかける、横に座ってなくさめる
⑩ 教師が遊びの見回り役に留まっていますか？ 【関わり】	→保育者も一緒に遊ぶ。 ・楽しそうに一緒に遊ぶ（コマ、ハンカチ落とし）
⑪ 入りやすい遊びにばかり関わったり遊びから抜けるタイミングを逸したりしていませんか？ 【関わり】	→遊びの状態を見極めて、参加したり抜けたりする。 ・運動遊びから抜けるタイミングをつかむ（サッカー、鬼ごっこ）
⑫ クラスの活動が子ども任せになり、行き当たりばったりになっていませんか？ 【活動計画】	→クラスでの活動について、見通しをもって計画を立てる。 ・一部の声にだけ流されずに活動を進める
⑬ 教師の計画をムリに押し通した活動になっていませんか？ 【活動計画】	→子どもの思いや発想を取り入れながら活動をつくり上げる。 ・子どもの作品を活用する ・子どもの実態にあった活動を計画する ・子どもの思いをくんで活動を修正する
⑭ 継続的な活動がマンネリ化していませんか？ 【活動計画】	→定例的な活動の内容に変化をつける。 ・飽きない工夫、メリハリのある流れを大切に
⑮ 歌や絵本は子どもの実態に見合ったものになっていますか？ 【活動計画】	→子どもの実態や興味関心に見合った歌や絵本を取り入れる。 ・子どもの関心に見合った歌や絵本を選ぶ ・歌の指導の仕方（ピアノの音色、速度）に配慮する
⑯ 新しい活動を唐突に導入していませんか？ 【活動の導入】	→遊びの内容とクラスでの活動とが関連づけるようにする。 ・クラスでの活動を遊びの場面にも広げる（劇の大道具づくり、卒園式の内容）



研究紹介

## 国語教育・初等教育実践研究 学び手も教え手も共に納得でき、楽しく力のつく「ことばの学習」をどう創造するか

本学生活文化学科教授 南雲 成一

二〇一七年十二月十日ノーベル平和賞が、国際NGO「核兵器廃絶国際キャンペーン（ICAN）」に贈られた。またノーベル文学賞は、カズオ・イシグロさんに贈られた。受賞にあたりカナダ在住の被爆者サーロー節子さん（八五歳）は、「あきらめるな、光に向かっては行って行け、（中略）世界に懇願します、核禁止条約に参加を！」と呼びかけた。ICANのフィン事務局長も「核兵器廃絶、私たちの手中に」と題する講演を行った。また、一九五四年長崎生まれの日系英国人イシグロさんは次のように語った。「ノーベル賞は、母（現在九一歳）が、幼い子どもに聞かせる物語であり、子どもたちに希望を与える。」「現在、敵対しい不信感が募る世界で）文学という分野がそうであるように、ノーベル賞は、互いに分断する壁を越え、人類として共に何に立ち向かっていくべきなのかを思い出させてくれる」と。

この記事を読んだ後、大江健三郎氏の一九九四年ノーベル文学賞授賞記念講演「あいまいな日本の私」を読み直した。大江氏の「沖縄ノート」をはじめとする著作、恩師渡辺一夫先生に関するエッセー、「寛容の精神やユマニズム（ヒューマニズム）」に関する一連の著書（一九七〇年代まで）を再読した。これらは

きたいと考える。

『国語教育は、ことばの生活の指導であり、ことばの生活能力の開発と発展をめざした学習指導である関係上、その国語研究は、そういう概念的なことばの本質を追求する前に、われわれの生活や文化を媒介としているはたらきとしての、ことばの実態があるがままにとらえ、機能をあるがままに究めなくてはならない。』（西尾実著『国語教育学原論』序）

このことをふまえ、国語（日本語）教育の本質を、「人間の発達・成長を支え、うながす基本的要素としての国語（日本語）の知識と活用、活動能力を高めていくもの。」ととらえていきたい。言語教育の「言語」を、言語教育の「教育」を、学習主体と教育主体との関連において（子どもと教師・大人と、子どもも教師・大人も、の両面を見失わずに）動的・相対的にとらえ、探究し、人間形成を支える実践的な営みへと鍛えていきたいと思う。それは、「教育におけるユマニズム」の具現化であり、「ユマニストとしての一つの実践的な姿」であると考えられるからでもある。

【ユマニズムの紹介は、機会を別に得たい。】

### ☆☆国語教育・国語科教育の役割と願い（教師の「ことば」）

○ 子どもは「ことば」と出あい、その「ことば」を美しいと感じたり、力強いと感じたり、しなやかでやさしいと感じた時、その「ことば」を使ってみたいと思う。そして、この「ことば」こそ自分が表現したいことを的確に豊かに表す「ことば」なのだ実感できた時、その「ことば」は、その子の「ことば」

南雲の大学生時代、最も丁寧に読み浸った教育実践研究の土台、骨格形成の基盤となるものであり、卒業論文の主要文献の一部ともなった。「卒業論文」と言えば、一月は四年生が精魂込めて書き上げた研究論文と向き合うことが、なにより喜びとなる時期である。「私の大学遺産」と言えるように、その制作プロセスを、教師として支援したいと努力しているつもりである。ここで、南雲自身の学部卒業論文の一部を紹介させていただくことを通して、「研究紹介」に繋げていきたいと思う。

### ☆一九七七年十二月 提出 学部論文「教育におけるユマニズム―言語教育へのアプローチ―」 「終章」から

人間の成長・発達を軸に、子どもの「思考と言語」認識力と表現力の成長・発達とことばの学習」に関する教育実践の対象を整理するところまで、ようやくたどり着くことができた。「言語と教育実践」をめぐる問題は実に難しい。そもそも言語は、実生活において、実に複雑に入りくんだ実態として存在する。まさに「実存としてのことば」の中で複合的に作用する。また、教育は、個人的な成長・発達の側面だけでなく、社会的（国家的）な側面と密接にかかわりながら変化していく機能と役割を持つ。その困難さを考えると足がすくむ思いがする。けれども、あきらめることなく、くじけることなく、言語生活、言語文化と教育のかかわりの場実践と研究の領域を見据え、子どもたちの諸能力を、可逆性に富み成長していくもの、発達・形成されていくものとして見つめ続け、必要に応じた働きかけを試みてい

として紡がれ、その子の表現を支える力となる。

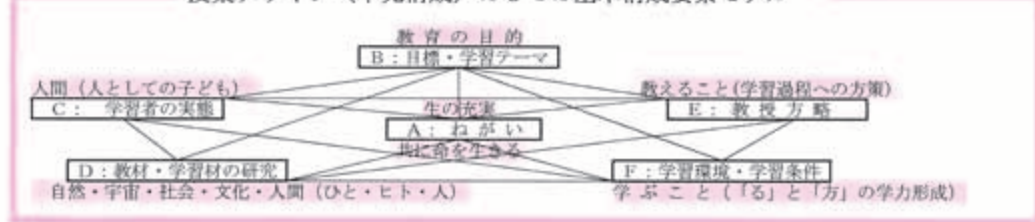
○ 「ことば」は個々の子どもたちの生活を通して獲得・形成されていくものであり、「ことば」はその子の個性（代理不可性）と密接に結びついている。「ことば」は一人ひとりの経験を核として形成される。「ことば」はコミュニケーション手段であると同時に、個性そのものであると言っても過言ではない。コミュニケーション能力の育成を大切に「ことばの教育」は、その子らしさを大切に（自分のことばをもてる子、主体的なことばを紡げる子、ことばを通して相手を見つめかかわりを創れる子）を育てる「ことばの教育」を大切にすることである。

○ 「ことばの教育」は、学び手一人ひとりが納得のいく学習経験をともに、楽しさと確かさをもって「ことば」と出あい、「ことば」を学び、自分の「ことば」を吟味し形成していきけるものでありたい。「ことば」を通して自分の世界と他者の世界をひらき、むすび、より豊かな世界をつくりあつていけるものでありたい。

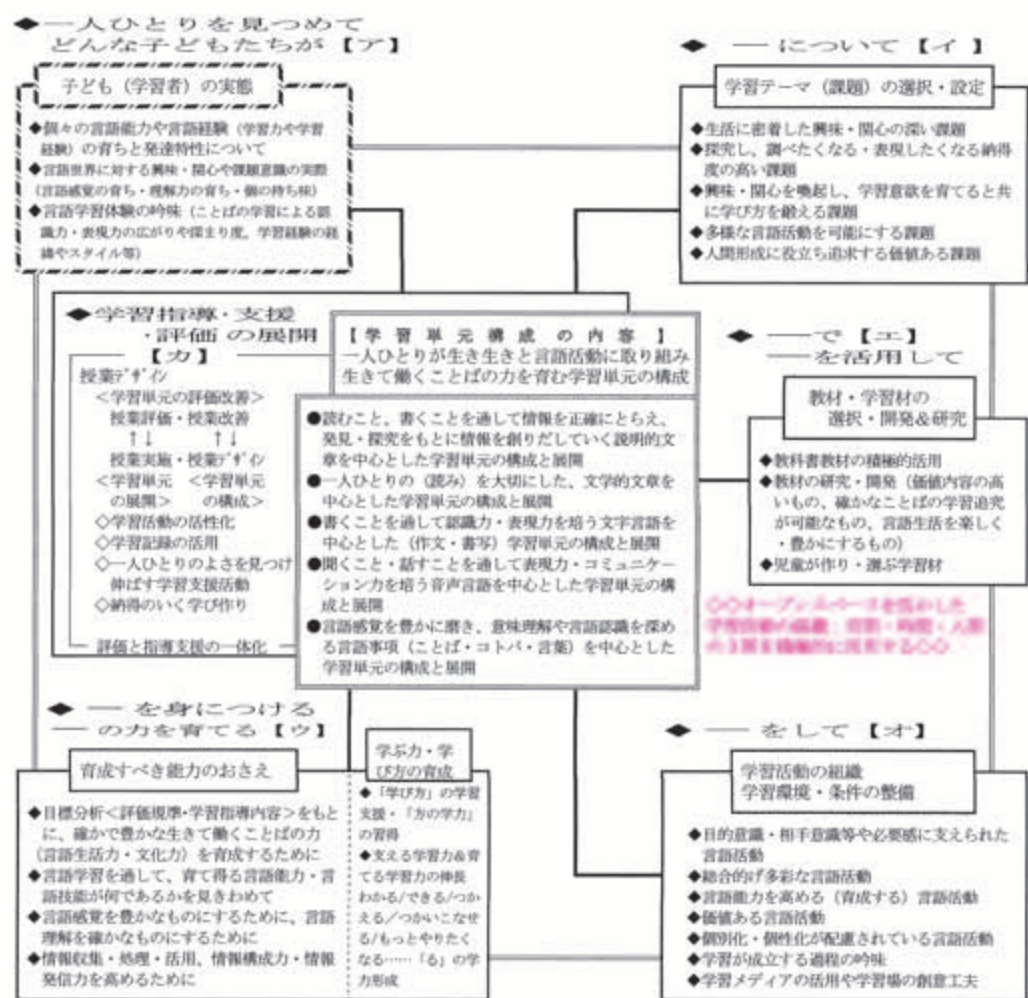
では、学び手にとって納得のいく学習のひとまとまり（＝学習單元）をどうすれば創り出し、発展させていくことができるか。授業実践と授業評価研究の中からとらえられてきたものが、次に示す『單元・学習構成の原理と方法』である。



授業デザイン（単元構成）の6つの基本構成要素モデル



【〇〇科・学習単元の構成要素と関係構造図 ～国語科を例に～】



第1～6学年「るの学力」・「方の学力」形成を生み出す学級・学年《学習デザインと評価・改善》

学び手も教え手も共に納得のいく学習づくり～『単元・学習構成の原理と方法』～

【(〇〇科)単元・学習構成の原理】

1. 子どもも教師も共に【学び手 ⇄ 教え手】として授業を、学習を、生きる
2. 生きる力、生きてはたらく力としての【学力】をみつめ、とらえる
3. 主体的に学習をつくる子、追究する子をつみ、確かな学習が成立する過程をとらえる
4. 学習を自分自身のものにする意識を育て、一人ひとりの【学びの統合】を発展させる
5. 教材(教具)・学習材(学習具)の多様化と開発をはかる
6. 学習環境・学習条件の創意工夫をはかる

【(〇〇科)単元・学習構成の方法】6つの要素を丁寧に洗い出し、相互の関連を構造化し単元デザインを進め、展開・評価改善を行う。(構成要素の内容と相互関連のおさえが重要) Action

Plan (予測・設計) ⇄ Do (実施・展開) ⇄ See & Check (診断・評価) ⇄ Improvement (改善)

ア. 学び手(子ども)の実態 : 一人ひとりを見つめて

イ. 学習のテーマ・学習課題の選択・設定 : ～について

ウ. 育成・伸ばしたい能力のおさえ、学ぶ力・学び方のとらえ : ～を身につける

エ. 教材・学習材の選択・選定と研究・開発 : ～で、～を活用して

オ. 学習活動・学習過程の組織+学習環境・条件の整備 : 【～をして、～を活用して】

カ. 評価と指導、評価と学習の一体化 : 【学習指導+支援&評価の具体的展開】

【記号】(〇〇科)学習単元構成の要素	対応	授業デザインの構成要素
☆子ども（学び手）の実態【一人ひとりを見つめて】 (どんな子どもたちが…、既習力の状態や課題把握…、どういう学習体験が必要か…等をよく吟味して、)	⇔	C : 学習者の実態 (学習履歴・学習経験・学習力の把握)
☆学習テーマ（課題）の選択・設定【～について】	⇔	A : わがいに
☆育成すべき能力のおさえ・学ぶ力や学び方のとらえ 【～を身につける、～の力を育てる】 (目標分析をもとに…、治療モデルと最恵モデルの両方を大切に、一人ひとりのよさをとらえて…)	⇔	B : 目標・学習テーマ
☆教材、学習材の選択・開発【～で、～を活用して】 (こんな教材・学習材を積極的に活用して…、基礎的基本的内容の習得・探究過程でこそ個別化・個性化を…、)	⇔	D : 教材・学習材の研究 (学習対象・活動内容)
☆学習活動・学習過程の組織【～をして、～を活用して】 (こんな活動を大切に、こんな学習環境を考えて…、説明的文章・文学的文章の特質を考慮して…、認識・表現を広め・深める言語表現学習を…、)	⇔	E : 教授方略 (学習過程への方策)
☆評価と指導、評価と学習の一体化 【学習指導+支援&評価の具体的展開】 (読みたいくなる、書きたいくなる、話したいくなる、聞きたいくなる、調べたいくなる…、学習状況化を図る。)	⇔	F : 学習環境・学習条件





就活体験記

## 私の就職活動

生活文化学科生活心理専攻 四年 田中 舞

この度、株式会社コーセーの美容部員として内定をいただきました。田中舞と申します。私の就職活動についてお話をさせていただきます。

私が本格的に就職活動を開始したのは、大学三年生の二月からです。それまでは、就職活動のイメージがわからず、正直どのように進めていけばよいのか全く分からないような状態でした。しかし、三年の秋頃から、私の周りでは就職活動の話題がよくあがるようになり、周りが何かしらの準備をしていると聞く度に、不安と焦りで押しつぶされそうになっていました。一年間を通して行われた大学の就活セミナーは、毎回行くようにしていました。このセミナーでは、エントリーまでどのくらいの時間があるのかということや、面接時のマナーについて、さらに自己分析の仕方など、就職活動に役立つ様々なことを学ぶことができました。そのため、就職活動について無知な私でしたが、このセミナーを通して何とかついていくことができましたように感じています。また、あらかじめスケジュールが組まれており、その限られた日数の中で学ぶことができるので、自分でもいろいろと調べるよりも、効率的に就職活動について学ぶことができました。中でも一番参考になったのが、自己分析の方法

たものの、どの企業を第一希望とするのか、ということについてはすごく悩みました。そのため、大学で行われた企業説明会には積極的に参加し、化粧品関係の説明会は全て参加するようにしました。企業説明会では企業の概要を知ることができますが、私が一番着目したのは、説明して下さる方の態度や雰囲気でした。私が就職するにあたって重要と考えたものが、「会社の雰囲気」だったので、説明して下さる方の雰囲気を感じることは、会社の雰囲気を知らずともつながると思ったので、とても参考になりました。そして、大学の就活セミナーで、とても好印象であった株式会社コーセーを第一志望とし、就職活動を開始しました。

エントリー開始の三月に入ると、少しでも興味を持った化粧品関係の企業があれば、エントリーをしました。ずっとコツコツと自己分析をしていたため、エントリーシートがすごく書きやすかったし、面接でエントリーシートに記入した内容について深掘されたとしても、自信を持って答えることができました。面接の練習はしていませんでしたが、どのような質問を聞かれるのか、インターネットで調べてノートにまとめ、まとめた質問についてはしっかりと答えられるように、自分なりに答えを考えていました。

また、面接は、実践あるのみだと思ったので、第一志望以外の企業の面接は第一志望までの練習だと思って、あまり緊張しないように受けていました。化粧品業界に絞っていたため、面接で聞かれる内容は、第一志望の企業にも共通するような質問

です。大学三年生になり、就職活動について意識し始めたものの、なかなか実感がわかなかつたため、兄や先輩に相談したところ、自己分析から始めた方がよいとアドバイスをもらいました。しかし、「自己分析」とは何か、またどのように自己分析をすればよいのか全く見当がつかずに行きました。そんな中、大学の就活セミナーで、自己分析について学べる機会があり、簡潔に教えて下さったため、とても参考になりました。それから、時間があるときに少しずつ自己分析をするようになりました。

私が就職活動について本格的に取り組んだのが周りよりも遅かったのは、志望業界と志望業種があらかじめ絞られていたからだと思います。私はもともと化粧品に興味があり、将来は化粧品に関わるような仕事に就きたいと考えていたため、就職活動を始めるにあたり、何の迷いもなく、化粧品業界を選択しました。また、業種についても「人にメイクをしてあげたい」、「化粧品を実際に使用して店頭に立ちたい」、「良い商品を勧めてみたい」というような気持ちがあったため、早い段階から美容部員という業種を志望していました。しかし、就活仲間と就職活動の話をしたとき、「やりたいことがなかなか見つからず、志望業界や志望業種が決まらない」とか、反対に「様々なことに興味があるため業界、業種が絞れない」とかいろいろな意見を聞きました。そのため、志望業界、志望業種が決まっていない人は、いろんな企業の就活セミナーに参加して話を聞くなど、自分からたくさん企業のついて知っていくことが大切だと思いました。私は業界も業種も決まってい

が多く、第一志望の面接対策になりました。また、集団面接の場合は、自分が質問をされているとき以外は、他の就活生を見るようにしていました。なぜなら、就活生が面接をしているのを見られるのはなかなかないし、観察することで、他の就活生の良いところや悪いところを参考にして、自分の面接に繋がれると思うからです。例えば、すごく笑顔で受け答えをしているなどといった参考にできる気つきもあれば、質問に対して暗記してきた回答をしようとして話し方がたどたどしかったり、思い出すような草が多かったりしている、など反面教師として勉強になった部分もありました。周りの就活生を見ていると勉強になることが多かつたため、良いところは真似をして、悪いところは自分はしないように心がけ、そこから学んだことを実践して、より良い面接へと繋げていきました。

私が面接の中で気をつけていたことは、「面接官との会話を楽しむ」ということです。面接はすごく緊張するものではありませんが、内定をもらえる、もらえない、の前に一人の人として、目の前にいる人に私のこれまでの人生について語ろう！自分というものをアピールしよう！という気持ちで挑みました。もちろん、内定がもらえなかつたらすごく悔しいし、自分が認められなかつたような気がして、すごく落ち込みました。でも、落ち込んでいたら全てがマイナスに向かっていくような気がして、そのような考え方はすぐにやめました。それからは落とされた企業には、「この企業は私を落とすなんて見る目がない」と考えられるくらい、





就職活動に対して気楽に考えられるようになりました。

就職活動は長い闘いでしたが、自分と向き合う良い機会だったと感じています。私が就職活動を頑張れたのは、相談に乗ってくれた家族、そして一緒に頑張ってくれた友人がいたおかげだと思っています。ありがとうございました。



就活体験記

### 就職活動で学んだこと

生活文化学科 生活心理専攻 四年 見田 里緒

私は大学二年生の頃から、ゼミで障害児の発達支援について学び、その活動の一環で行われていたダウン症のお子さんとの臨床活動を通し、卒業後は障害を持つお子さんの支援の道へ進みたい、という思いがうまれました。そのため、就職活動ははじめから福祉の中でも発達支援に携わる仕事に絞り、大学四年生の五月頃から様々な施設の説明会へ参加するようになりました。

その施設内の実際の環境や雰囲気を知るために、説明会で興味を持った所は、後日連絡を取って施設内を見学させていただくようにしていました。そうして就職活動を続けていく中で、自分が実際に働く時のイメージがわくようになり、採用試験にエントリーする施設も絞ることができました。今振り返ると、本当に自分が働きたいと思える所だけの試験や面接に向けた対策ができたため、説明会だけではなく実際にその施設へ足を運

び、自分で確かめることはとても大切なことだったと思います。

私が内定を頂いた施設は、大学三年生の頃からボランティア活動をさせていただいている施設が属する事業団でした。数カ月にわたり、いくつかの施設を見学させていただく中で、職員の方々の雰囲気や、働きながら学び続けられる環境に惹かれたことが、採用試験を受けようと思った決め手の一つでした。また、日々のボランティア活動の中で、大学では学ぶことのできない、現場で働く大変さや、施設の利用者の方の発達支援だけでなく、そのご家族への支援、利用者の方が学校など地域の中で生活していくことを考えた継続的な支援の大切さを学びました。こちらの施設でのボランティアを通じて支援の在り方について学ぶことができ、支援者になりたいという思いがより強くなったことも、大きな決め手の一つです。

採用試験は、筆記試験、グループディスカッション、個人面接と、約二カ月に渡り、まんべんなく試験がありました。ゼミの先輩でこちらの事業団に勤務されている方がいらっしやっただけで、過去の試験内容について教えていただき、その内容を基に対策を行っていました。各試験で、ゼミの長崎先生には親身に相談に乗っていただき、個人面接には丁寧なご指導やアドバイスまでしていただきました。そのおかげで、密度の濃い、充実した試験対策ができました。

しかし、就職活動は簡単なものではありませんでした。試験対策と並行して、ゼミでの臨床活動、卒業論文の作成、施設実きた子どもたち一人ひとりに感謝しています。

はじめは、就職活動は一人でこつこつと計画性を持って取り組むことが重要だと思っていました。しかし実際は、計画性を持って行動することは大切ですが、それ以上に、周囲との関わりが大切だと思いました。私には多くの方々の支えがあり、そのおかげで就職活動も乗り越え、自分の希望する道へ進むことができましたのだと思います。振り返ると本当に多くの方々への感謝の思いでいっぱいです。これだけ多くの方々へ感謝できるということは、自分は本当に恵まれた環境で過ごすことができただと感じます。この感謝の分だけ経験や想いがあり、そこで得たものはこれからも大切にしていこうと思います。

そして、今度は私が多くの人の力になれるよう、社会人として働き出してから、これからも学び続ける姿勢を忘れずに、日々精進していこうと思います。



就活体験記

### 小学校教員採用試験対策に向けて、私が取り組んだこと

生活文化学科 幼児保育専攻 四年 生井 愛咲

#### ① 早めに受験する自治体を決め、傾向をつかむ

小学校の教員採用試験は、自治体によって試験内容や傾向がかなり違います。早めに受験する自治体を決めて、対策に取り掛かるといいです。私は過去問を解きながら、マークシート式

習、また、資格試験に向けた勉強を行っていたため、だんだんと心身ともに疲れが始め、さらに、私の試験日が一般企業と比べて遅い時期であったため、すでに就職活動が終わっている学生も多かったことから、焦燥することもありました。そういったことが積み重なり、体調を崩してしまいうこともありました。そんな苦しい状況の中、私が気持ちを立て直すきっかけになったのは、周りにいる多くの方々の支えでした。特に長崎先生には、就職活動全体を通して本当にお世話になりました。就職活動中もゼミ活動が多かったことから、先生とお会いする機会も多く、先生の前では弱音を吐いてしまうことが多々ありました。しかし先生は私の話を親身に聞いてくださり、温かい言葉で励ましてくださいました。そのたびに、弱気になっていた気持ちを立て直すことができました。また、ゼミの仲間とも、夜遅くまでお互いのことを相談し合い、励まし合いました。帰り道では一緒に帰らない話で盛り上がり、気持ちが明るくなりま

した。また、生活心理専攻の担任の細江先生も、何かと私のことを気遣ってくださり、お会いするたびに優しいお言葉をかけてくださり、励ましていただきました。皆さんには本当にお世話になり、感謝の気持ちでいっぱいです。

また、私の就職活動の原動力となったのは、臨床活動やボランティア先の子どもたちでした。子どもたちと会うたびに学ぶことがたくさんあり、その都度、支援者になりたいという思いが強くなり、その思いが就職活動のモチベーションにも繋がりました。関わって



か記述式か、何教科なのか、何の科目が出題されるのか、出題されやすい範囲はどこなのか、配点の高い問題等を把握しました。また、同じ自治体を受験する友人とも情報交換をし、何を勉強したらよいかわからないという状況をなくすようにしました。全国模試や自治体別模試なども積極的に受けに行きました。周りの受験生の雰囲気を知ることでもいい刺激になると思います。

私は苦手な数学や理科、そして毎年、茨城県で多く出題されていた教育法規、学習指導要領、いばらき教育プラン、中央教育審議会答申を中心に勉強しました。

## ②生活リズムをつかむ

私は家ではあまり集中して勉強できなかったため、図書館へ行き、勉強をしていました。

九時～一九時 図書館で勉強

二一時～二四時 家でその日やった勉強の復習

二四時～八時 睡眠（一日八時間睡眠をとると次の日も集中力が続きました。）

この生活リズムを毎日繰り返していました。勉強をする環境を自分自身でつくり、持続していくことが大切だと思います。試験一週間前には、開始時間の八時に集中力が発揮できるように早めに起き、過去問を使って練習をしました。

## ③教育実習をした学校・母校とつながりをもっておく

二次試験対策は一人ではできません。自治体により、受験内容もかなり変わってきます。母校や実習校には先輩の先生方がたくさんいらっしゃるので、かなり細かく情報が得られます。去年受験した先生から、持っていくとよいものや面接ではどんなことを聞かれたか、集合時間よりも早めに行った方がいいなど教えていただきました。また、講師をしている先生方の勉強会にも参加し、個人面接と集団討論の練習を一緒にやらせていただきました。経験豊富な講師の方たちのお話は、とても勉強になりました。大学よりも細かな情報をたくさん得られるので聞いてみるといいと思います。ボランティア活動の話も面接で役立つので、無理のない程度にボランティア活動にも参加するいいと思います。

## ④教師をやりたいという気持ちを前面にだしていく

まずは「絶対合格する」という気持ちが大切だと思います。私は目標とする教師像や尊敬する先生など細かく書き留めて、絶対教師になるぞという気持ちを高めていました。自治体の求める教師像は暗記したほうがいいです。当日は、笑顔とキラキラパワーで教師になりたいという気持ちを前面にだして挑戦してみてください。皆さんが教員採用試験に無事合格するように応援しています。頑張ってください。



就活体験記

## 私の就職活動体験記

生活文化学科 幼児保育専攻 四年 長谷川 樹

## 公立保育園への思い

私は、大学に入学した頃から、関東の公立保育園で働きたいという思いがありました。入学した頃は漠然とした思いでしたが、大学で専門的な知識を学び、公立園で実習を行うことで、長く仕事を続けるにあたり、公立の保育園で働きたいとより強く思うようになりました。そこで、以前父が住んでおり、自身もよく知る場所であった東京都北区を受験することになりました。北区は、子育て支援の取り組みが充実しており、母親だけでなく、父親や祖父母、地域の人々が子育てに参加できる支援がなされていることに魅力を感じたことも大きな理由の一つでした。

## 大学の授業への真剣な取り組み

私が筆記試験の勉強を本格的に始めたのは、四年生の四月からです。公務員試験の一般的な勉強期間が約一年間と言われていたことから、三年生の頃から勉強をしなければならぬという焦りがありました。しかし、実習等に追われ、その時にしなければならぬことをこなすのに精一杯で、あまり勉強ができていませんでした。そして、そのまま四年生を迎えた時に、公立園

を受験した先輩の体験記を読み、それをきっかけに私も本気で頑張ろうという思いが強くなりました。「公務員試験の準備」として勉強を始めたのは遅かったのですが、私は、普段から何事に対しても他の人以上に時間をかけないと習得できないタイプなので、一年生の頃から大学の授業に真剣に取り組むよう心がけていました。そして、定期試験前には、高校生の頃と同じくらい勉強をし、大学での授業を自分なりに理解し、納得をしながら試験に臨むようにしていました。この積み重ねが、公務員試験にも活かされたのではないかと思います。

## 公務員対策講座と複数のテキストの活用

学校で行われている公務員対策講座にも二年生の頃に参加しました。三、四年生になると実習等で忙しくなるので、早めに受講しておくことをおすすめします。そうすることで、試験前もテキストを参考に自分で勉強することができます。早いうちに自分が受験したい自治体を絞り、その自治体で行われる試験内容や日程を把握しておくことも大切だと思います。私は三つの自治体の受験をするために複数のテキストを用いて、何度も繰り返し解くようにしていました。独自の問題集がある自治体を受ける際には、その問題集を中心に解いていましたが、複数のテキストを用いることで、様々な問題の形式に慣れ、傾向も掴めるようになったように思います。公務員試験用のテキストはもちろんですが、保育士の国家試験の問題集も利用し、と





にかく問題数をこなすようにしました。同じテキストだと穴埋めの場所が限られるため、余裕があれば、様々なテキストに目を通してみると良いのではないかと思います。解説なども様々なので、自分にあったテキストを探せると勉強もしやすくなると思います。

私は、大学で学んできた専門科目よりも、一般教養に不安を感じていました。高校の頃に解けていたものも忘れてしまっており、覚える量がとても多く、投げ出してしまいたいと思うこともありました。しかし、自治体によって異なるとは思いますが、私が受けた北区の場合、焦らずにゆっくり考えれば必ず解ける問題でした。「教的处理が苦手」と感じる人も多いとは思いますが、苦手意識を持たずに基礎的な問題を繰り返し解いて、理解しておくことをおすすめします。

### 同じ目標の仲間とともにモチベーションをあげる

私の場合は、大学の近くで一人暮らしをしていたので、学校が開いている日は基本的に大学を有効に活用して勉強をしていました。空き時間や夏休みには、同じ公立園を受験する友だちと一緒に勉強をし、お互いに気持ちを高め合ったり、時に息抜きをしたりしていました。同じ目標に向かって頑張る仲間がいると、とても心強いと思います。時には、勉強が嫌になったり、既に就職先が決まっている人が羨ましく感じたりすることもありました。しかし、そんな時も、同じ目標に向かって頑

めておきました。私の場合、普段から書いて覚えるタイプなので、自分の伝えたいことを文章に書き出し、移動時間などにも見ることができるよう面接ノートを作成しました。また、北区のホームページや子育て支援策などを細かくチェックし、自分が北区の職員として働きたいという思いを強くアピールできるようにしました。公務員試験の場合、地元出身の人が優位になりやすいため、他の地域から受験する場合は、地元出身の人以上に受験する自治体のことを詳しく知り、貢献したいという思いを伝えることが重要になると思います。面接マナーについては、高校受験の頃から面接を経験していたので、テキストを見返し、復習してから臨みました。大きい自治体の場合、面接を受ける人数も多く、一人あたりの面接時間が限られています。そのため、質問に答える際、いかに自分のアピールポイントを加味して話せるか、短い言葉で自分の考えや思いを伝えられるかが重要になると感じました。緊張するのは当たり前ですが、難しい言葉や苦手な質問が来ても、笑顔で対応すること、はきはきとした口調で話すことで、相手に良い印象を与えることができると思います。公務員試験の場合、一次試験が筆記試験であることが多いため、机上の勉強はもちろん大切ですが、面接は自分の経験が豊かなほど、アピール点が増えるので、時間があるうちに自分の興味のあることや将来に活かせるようなことなどに挑戦し、視野を広げることも大切だと思います。

張る仲間がいること、応援してくれる人がいること、そして、公立園で働きたいという強い思いを持つことで、あきらめずに頑張ることができたと思います。私はモチベーションをあげることで頑張ることができるようなので、ここまで頑張った自分が好きなアイスを食べる、服を買いに行く、自分以上に頑張っている人のインスタグラムを見るなどして、モチベーションをあげるようにしていました。ずっと勉強ばかりしている行き詰まってしまうので、自分なりの気分転換を知り、上手に勉強と向き合うことが大切だと思います。私の場合は、不安になった時には、自分が使用していたテキスト（『保育士採用試験短期集中マスター専門試験』ナツメ社）の「これから公立保育所の保育士を目指す人へ」というページを見返していました。「試験は宝くじに当たるのとは違って、自分の努力と実力で勝負できるもの」、「合格をするためではなく、自分の成長のため、子どもたちのため」、などと書かれており、見返すたびに、結果にとらわれずに努力すること、挑戦することが大事だと感じるようになりました。

### 面接試験への対策も大切

面接対策としては、テキストに載っている質問、先生にいただいた幼稚園・保育所採用試験によく出る質問、インタビューネットに載っていた「公務員面接対策100本ノック」など、面接で聞かれそうなものは一通り目を通し、全て事前に自分の意見をまと

### 目の前のごとをいっつと全力で

幼児保育専攻の場合、実習と並行して公務員試験を受けなければならぬこともあり、決して時間があるとは言えません。ですが、実習先でのマナーや、子どもとの関わり、責任実習での学びなど、全てが試験にも役に立ちます。私は人前に立つのが苦手ですが、責任実習を経験することで、人前で話すことに自信が持てるようになったと思います。公立受験だけでなく、私立を受験する人も面接はあると思うので、実習やボランティア活動など、手を抜かず目の前のごとをいっつと全力で取り組むことが大切だと思います。

公務員試験は「勉強が大変だ」、「受けてみたいけれど難しそう」と思っている人がいれば、ぜひ一度挑戦してみたいです。保育の場合、公立園に受からなくても、そのあとに私立園の受験が可能です。勉強したものは決して無駄にはなりません。私は、限られた時間の中でやれるだけのことはやって臨みましたが、もっと早い段階から準備をしておけば良かったと後悔する思いもあります。しかし、自分が大学四年間いっつと積み重ねてきた結果が今回の就職試験にもつながったと思っています。自分の将来のために頑張れるのは自分だけです。努力した分だけ、自分に自信が持てるようになると思います。保育士になっても日々学ぶ姿勢を大切にし、子どもたちと共に成長していきたいと思っています。

「努力に勝る天才なし!!」





学科の活動

### ① フレッシュマンセミナー

四月十三日にフレッシュマンセミナーが開催されました。昨年度のフレッシュマンキャンプから、フレッシュマンセミナーに名称が変更され、今年度は学内でセミナーが開催されました。この日のためにセミナーリーダー（上級生）は、新入生に楽しんでもらえるような企画を考え準備を行ってきました。当日は風が強く外でピクニックはできませんでしたが、昼食時には専攻ごとに分かれ、上級生や先生と一緒に食事を囲みながら、賑やかな時間を過ごすことができました。午後はレクリエーションが行われ、班ごとに分かれジェスチャーゲームや暗号探しなど、楽しい時間を過ごすことができました。フレッシュマンセミナーを通して、新たな出会いや発見ができたと思います。また、先生方や上級生との交流を通して、大学生活での不安や悩みも解消されたのではないのでしょうか。一年生の皆さんが、これからの大学生活で色々なことを学び、経験し、充実した四年間になれば幸いです。



学科の活動

### ② イベント参加

十月八日、今年度も日野市「手をつなごう・こどもまつり」に、幼児保育専攻の一・二・三年生が参加しました。

どの学年も初めての参加となりましたが、当日は子どもたちに楽しんでもらうために頑張っていました。

一年生は当日のテント設営や交通整備、児童館のお手伝いとして参加し、こどもまつりの最後には、事前に児童館の方から教わっていた『そらに響け！ヒノソング』を、地域の方々と一緒にステージの上で踊りました。

二年生は【竹馬】【けんだま】【コマ回し】【長縄】の遊びのコーナーを担当しました。学生も一緒に身体を動かし、時には遊びのサポートをしながら、元気いっぱいの子どもたちと交流をしていました。三年生は【さかなつり】【射的】【バッグづくり】【野菜スタンプ】の遊びのコーナーを担当しました。学生に遊び方を教えてもらったり、上手にできた時には学生からたくさん褒めてもらえることもあり、子どもたちはみんな嬉しそうに遊んでいました。

どの学年も、子どもたちに楽しんでもらえるように一生懸命考え、準備をしたこともあり、当日の実践ブースは子どもたちの楽しそうな声や笑顔であふれていました。







### ③ 常磐祭

十一月十一日、十二日に日野キャンパスで第六一回常磐祭が開催され、生活文化学科では、次の企画を用意しました。

- 企画①…ママとお子様座談会・お子さまの古着や絵本交換会  
(生活文化学科科会企画)
- 企画②…ゼミナル紹介  
(生活文化学科三年生企画)
- 企画③…自分だけのオリジナルロゴゼット作り  
(生活文化学科助手企画)
- 企画④…心理プロムナード  
(作田ゼミ、塚原ゼミ、水野ゼミ企画)
- 企画⑤…なかよしカフェ(長崎ゼミ企画)
- 企画⑥…パネルシアター  
(パネルシアタークラブ企画)
- 企画⑦…お絵かきせんべい(井口ゼミ企画)
- 企画⑧…プラバン作り・段ボールランド  
(松田ゼミ企画)



今年初めての実施となった「なかよしカフェ」は、アサヒグループリングス株式会社との協力のもと、無料でカルピス®をお客様に提供させていただきました。長崎ゼミでは、スペシャルニーズのある子どもたちへの、「カルピス®づくりによるコミュニケーション発達支援の研究(\*)」をしています。カルピス®づくりには、自分につくるだけでなく、誰かのためにつくる、相手の好みに合わせて濃さを調整するなど、子どもに大切なコミュニケーション発達のエッセンスが濃縮されています。普段、この支援プログラムは長崎ゼミのキーマンである、スペシャルニーズを持つS君(五才)と大学のプレールームで行われていましたが、今回の常磐祭では、いつもの部屋から飛び出し、S君がカフェ店員となつて参加してくれました。当日は予想以上にたくさんの方々にお越しいたいただき、大盛況で終えることができました。



### ④ 実習報告会

十二月六日、生活文化学科幼児保育専攻の実習報告会を行いました。

幼児保育専攻は、幼稚園教諭と保育士の免許・資格取得を目指す幼児コース、幼稚園教諭と小学校教諭の免許取得を目指す幼小コースの二つのコースに分かれています。本年度初めて専攻全体での実習報告会を計画しました。二・三年生を前に、四年生が保育園、福祉施設、幼稚園、小学校での実習で体験したことや後輩に向けてのアドバイスを、作成した実習報告書を元に発表しました。

四年生は、発表をすることで自身の実習を振り返り、友人の発表から新たな発見や学びがあったことでしょう。また、二・三年生は、今後の実習に向けての心構えをする有意義な時間を過ごせたのではないのでしょうか。他コースの実習体験を知ることや、保幼小の縦横の連携を学ぶこともでき、学生各々に収穫があったことと思います。

本年度新たな取り組みとして幼児保育専攻で開催した実習報告会は、今後も継続していきたい実りの多い会となりました。次年度からは、幼児保育専攻全学生が参加することができるよう、検討していきたいと考えています。







## 実践女子大学 生活文化フォーラム 第22号

平成30年3月19日発行

編集者 生活科学部生活文化学科

発行者 (ホームページ <https://www.jissen.ac.jp/learning/hles/seibun/>)

〒191-8510 東京都日野市大坂上4-1-1

TEL 042-585-8918

FAX 042-585-8919

実践女子大学ホームページ <http://www.jissen.ac.jp>

〔編集企画〕協力・印刷所

日野テクニカルサービス株式会社

〒191-8660 東京都日野市日野台3-1-1

TEL 042-586-5062

FAX 042-586-8944