

コア科目

総合科目 総合コース

平成9年度

学問と私 (97前-I)  
(97後-I)

心と体 (97前-II)



お茶の水女子大学



平成 9 年度

総合科目 総合コース

開設講義

- ◇『学問と私』 (97前-I) 前期 水曜日 5・6時限
- ◇『学問と私』 (97後-I) 後期 水曜日 7・8時限
  
- ◇『心と体』 (97前-II) 前期 水曜日 7・8時限

- 
- ◇※『日本の諸相 -文化-』 (97後-III) 後期 水曜日 5・6時限
  - ◇※『インターネットの世界』 (97後-IV) 後期 水曜日 7・8時限

※ 講義テキストは後期開講時に配付する。



平成 9 年度

総合科目 総合コース

目 次

◇『学問と私』 (97前-I)	前期 水曜日 5・6時限	
◇『学問と私』 (97後-I)	後期 水曜日 7・8時限	
・講義テーマと担当講師	.....	I-i
・講義日程 前期授業	.....	I-ii
・講義日程 後期授業	.....	I-iii
・参考文献等	.....	I-1
◇『心と体』 (97前-II)	前期 水曜日 7・8時限	
・講義テーマと担当講師	.....	II-i
・講義日程	.....	II-ii
・講義概要	.....	II-1

(巻末)

図書館活動

セミナー質問用紙

レポート表紙 - 『学問と私』 (97前・後-I) (A)・(B)  
『心と体』 (97前-II) (A)・(B)

総合コース

学 問 と 私

(97前-I)

(97後-I)



## 総合コース

- ◇「学問と私」(97前-I) 水曜日 5・6時限
- ◇「学問と私」(97後-I) 水曜日 7・8時限

総合コースは、共通な一つの主題について、研究分野の異なる複数の教官が講義するもので、総合的な視野から学ぶものである。

### テーマの概要

さまざまな専門分野の先生による大学での学習への手引きである。先生がたは、さまざまな道を通り、さまざまなものの影響を受けながら、「自分の学問」をつくってこられた。それを知ることによって大学での学習の意味をつかむ。これが「学問と私」の狙いである。

対象学年 : 1年～4年

履修単位数 : 2単位。(前期または後期)

※1 前期または後期いずれかの授業 2単位。

※2 既に同テーマ「学問と私」を履修した学生は、単位修得が認められない。

※ 複数の講義を履修した場合、卒業までに合計8単位認められる。

セミナー : 講義担当講師との質疑応答を中心とした「セミナー」を行う。履修する学生は、必ず出席すること。

◆前期授業 — 7月 2日 ◆後期授業 — 1月14日

講義担当教官宛に質問事項がある場合は、所定の質問票に記入のうえ、所属学部事務室(前期授業-6/27、後期授業-1/12まで)へ提出すること。

図書館活動 : 学生の自主的行動日として、「図書館活動日」(巻末参照)を設定している。

◆前期授業 — 7月23日 ◆後期授業 — 1月28日

試験方法 : 試験はレポートにより行う。

課題は二題 — (A) テーマを通じての課題。 (B) 個別課題。  
(詳細については、別途指示する。)

(出題日) ◆前期授業 — 7月 9日 ◆後期授業 — 1月14日

学生は、指示に従ってレポートを作成し、この巻末の表紙を添付の上、締切り日までに所属学部事務室へ提出すること。

(締切り日) ◆前期授業 — 9月24日 ◆後期授業 — 2月18日

(卒業予定者は、2月上旬頃。

— 別途、指定する。)

参考文献 : 参考文献には、なるべく附属図書館にあるもの、あるいは入手可能なものをあげた。



総合コース

- ◇「学問と私」(97前-I) 水曜日 5・6時限
- ◇「学問と私」(97後-I) 水曜日 7・8時限

[ 講義テーマ ]

[ 担当講師(アウエオ順) ]

自然と私	石和貞男	I-1
群の表現論と私	榎本陽子	I-2
「ピアノ上達対策」～どのようにして～	遠藤秀一郎	I-3
食べ物のおいしさの意味するもの	久保田紀久枝	I-4
女性学・ジェンダー研究と私	館かおる	I-5
歴史学の三つの姿	遅塚忠躬	I-6
哲学はわたしのためになっているか	土屋賢二	I-7
自然現象を数学的に説明する一つの試み としての理論物理学について私が学んだこと	出口哲生	I-8
高分子の科学と私	仲西正	I-9
フランス文学と私	中村弓子	I-10
ロマンに満ちた化学振動反応	藤枝修子	I-11

(巻末)

図書館活動

セミナー質問用紙

レポート表紙 - 「学問と私」(A)・(B)

平成9年度(前期授業)

「学問と私」(97前-I) 講義日程

開講日時: 水曜日 5・6時限 13:20~14:50 (共通講義棟2号館201室)

前 期 授 業					
月	日	講義テーマ 担当講師 (所属学科等) 専攻分野	月	日	講義テーマ 担当講師 (所属学科等) 専攻分野
4	23	女性学・ジェンダー研究 と私 館かおる 助教授 (ジェンダー研究センター) 女性学・ジェンダー研究	6	4	歴史学の三つの姿 遅塚忠躬 教授 (人文科学) フランス近代史
	30	自然と私 石和貞男 教授 (生物学) 遺伝学		11	自然現象を数学的に説明する 一つの試みとしての理論物理学 について私が学んだこと 出口哲生 助教授 (複合領域科学) 数理物理学
5	7	フランス文学と私 中村弓子 教授 (言語文化学) フランス文学・思想	7	2	セミナー
	14	「ピアノ上達対策」 ～どのようにして～ 遠藤秀一郎 教授 (芸術・表現行動学) ピアノ演奏学		9	高分子の科学と私 仲西正 助教授 (生活工学) 生活材料物性
5	21	群の表現論と私 榎本陽子 助教授 (数学) 代数学	7	16	(予備日)
	28	ロマンに満ちた 化学振動反応 藤枝修子 教授 (化学) 分析化学		23	図書館活動
				9	17



平成9年度(後期授業)

「学問と私」(97後-I) 講義日程

開講日時: 水曜日7・8時限 15:00~16:30 (共通講義棟2号館102室)

後 期 授 業		後 期 授 業	
月 日	講義テーマ 担当講師 (所属学科等) 専攻分野	月 日	講義テーマ 担当講師 (所属学科等) 専攻分野
10	1 女性学・ジェンダー研究 と私 館 かおる 助教授 (ジェンダー研究センター) 女性学・ジェンダー研究	11	19 自然現象を数学的に説明する 一つの試みとしての理論物理学 について私が学んだこと 出口 哲生 助教授 (複合領域科学) 数理物理学
	8 生物集団の 遺伝的多様性と進化 石和 貞男 教授 (生物学) 分子集団遺伝学		26 高分子の科学と私 仲西 正 助教授 (生活工学) 生活材料物性
	15 群の表現論と私 榎本 陽子 助教授 (数学) 代数学	12	3 哲学はわたしのために なっているか 土屋 賢二 教授 (人文科学) 哲学
	22 「ピアノ上達対策」 ~どのようにして~ 遠藤秀一郎 教授 (芸術・表現行動学) ピアノ演奏学		10 食べ物における 意味するもの 久保田紀久枝 助教授 (食物科学) 食品化学
	29 ロマンに満ちた 化学振動反応 藤枝 修子 教授 (化学) 分析化学		17 (予備日)
11	5 フランス文学と私 中村 弓子 教授 (言語文化学) フランス文学・思想	1	14 セミナー
			21 (予備日)
		28 図書館活動	
	12 歴史学の三つの姿 遅塚 忠躬 教授 (人文科学) フランス近代史	4 (試験期間)	

「学問と私」(97前-I)

「学問と私」(97後-I)

自 然 と 私

(担当講師) 石 和 貞 男

(所属学科) 理学部 生物学科

(専攻分野) 遺 伝 学

私は何を考えて来たのか、今私は何を学んでいるのか、これから何を学ぶのか。何かを求めているつもりなのだが、いまだ混沌としている。沢山の先生・先輩・友人に恵まれ、私は多くのことを得たと思う。しかし、今はその多くの方がこの世を去っていない。寂寞とした時を感じる。出来れば、もう一度自分の心を奮い立たせ歩みたいと願う。この機会に、生物学に寄せる私の期待を述べよう。私にとっては、それは私自身を述べることであり、少なからず恥ずかしい気もするが、教師として努力しなければなるまい。

〔参考文献〕

- 雑誌『Nature』、『Science』、『Cell』掲載の文献の数々。
- 木村資生 著『生物進化を考える』岩波新書(1988年)
- 中村桂子 著『生命科学』講談社学術文庫(1996年)
- 梅原 猛・福井謙一 著『哲学の創造』PHP研究所(1996年)
- 岡田節人 著『生命体の科学』人文書院(1994年)
- 司馬遼太郎 著『十六の話』中公文庫(1997年)
- 立花 隆 著『マザーネイチャーズ・トーク』新潮文庫(1996年)
- E. O. ウイルソン 著『生命の多様性』(I・II) 岩波書店(1995年)



### 群の表現論と私

(担当講師) 榎本 陽子

(所属学科) 理学部 数学科

(専攻分野) 代数学

大学1年の化学の講義の時、量子力学で分子の軌道エネルギー計算をするのに、その分子の形の対称性を保つ動かし方全体からなるいわゆる自己同型群を考え、その表現論を使うというのがあって、それが群の表現論との最初の出会いであった。ここでは、例えば正多角形の対称性を保つ動かし方全体からなる群を使って「群を表現する」とはどんな事かの説明をする事からはじめたい。現在研究中の表現論の話題も入れたい。

また、私にとっては、(数学に限らず)、社会一般に関する事まで「ものを考える」為の方法論を、数学が与えてくれたという側面がある。「ものを考える」為の数学の流儀によるアプローチの仕方についても言及したい。

[参考文献]

浅野啓三、永尾 汎 著『群論』岩波全書(1965年)  
堀田良之 著(数学シリーズ)『代数入門-群と加群』裳華房(1987年)

### 「ピアノ上達対策」～どのようにして～

(担当講師) 遠藤 秀一郎

(所属学科) 文教育学部 芸術・表現行動学科

(専攻分野) ピアノ演奏学

ピアノ上達対策について、どのようにして上達するか、その方法について、私の経験から、いくつかのポイントを挙げてみたい。また、近年クローズアップされてきたジェンダー研究について、私の女性学・ジェンダー研究の関わりを簡単に紹介したい。

[参考文献]

井口基成 著『世界音楽全集 ピアノ楽譜・曲集』春秋社(1950-1965年)



### 食べ物のおいしさの意味するもの

(担当講師) 久保田 紀久枝

(所属学科) 生活科学部 生活環境学科  
食物科学講座

(専攻分野) 食品化学

生のニンニクをみじん切りにしたときのおいしさは強烈です。これはイオウ化合物の出すにおいですが、実は、臭うからこそニンニクは体によいのです。私のおいしさの研究はイオウ化合物との戦いから始まりました。

#### 〔参考文献〕

廣瀬清一 著『新型コロナシリーズ29, 香りをたずねて』 東京：コロナ社 (1995年)

岩井和夫・中谷延二 編『香辛料成分の食品機能』 東京：光生館 (1989年)

### 女性学・ジェンダー研究と私

(担当講師) 館 かのる

(所属学科) ジェンダー研究センター

(専攻分野) 女性学・ジェンダー研究

女性学はたかだか30年の歴史しか有していない。しかしその展開のスピードと近年の大学講座及び社会教育講座での開設の増大は目ざましいものがある。近代学問批判を含みながらどうして女性学が成立したのか、その背景と学問的意義についてまず紹介したい。また近年クローズアップされてきたジェンダー概念及びジェンダー研究についても私の女性学・ジェンダー研究の関わりを軸に語りたい。

#### 〔参考文献〕

女性学研究会 編『講座 女性学』全4巻 勁草書房 (1984年 -1987年)

井上輝子・江原由美子 編『女性のデータブック』第2版 有斐閣 (1995年)

原 ひろ子 ほか編『ジェンダー』新世社発行 サイエンス社発売 (1994年)

館 かのる「女性学・ジェンダー研究と大学教育改革」

利谷信義ほか 編『高学歴時代の女性』有斐閣 (1996年)



「学問と私」(97前-I)  
「学問と私」(97後-I)

「学問と私」(97前-I)  
「学問と私」(97後-I)

### 歴史学の三つの姿

(担当講師) 遅塚 忠 躬

(所属学科) 文教育学部 人文科学科

(専攻分野) フランス近代史

歴史学は直接の実用に役立つ学問ではありませんから、それを学ぶ目的は人によってさまざまです。大づかみに分けると、①過去の人間の生き方を知って心を豊かにするため、②過去の照らして現在を反省するため、③過去から現在までの変化の筋道を知るため、という三つの目的があり、それらに応じて歴史学は三つの姿をとっています。その三つの姿の相互の関係を考えてみましょう。

#### 〔参考文献〕

#### 〔参考文献〕

E.H. ノーマン 著『クリオの顔』 岩波文庫 (1956年)

吉野源三郎 著『君たちはどう生きるか』 岩波文庫 (1982年)

「学問と私」(97前-I)  
「学問と私」(97後-I)

「学問と私」(97前-I)  
「学問と私」(97後-I)

### 哲学はわたしのためになっているか

(担当講師) 土屋 賢 二

(所属学科) 文教育学部 人文科学科

(専攻分野) 哲 学

学問嫌いだったわたしがどうして学問の道に進んだのかをふりかえり、どうして哲学をやる人があとをたたないのか、哲学は人間にとってどんな意味をもつのか、とくにわたしにとってどんな意味をもっているのかを考える。

#### 〔参考文献〕

プラトン 著『ソクラテスの弁明』 (各種文庫、プラトン全集所収)



### 自然現象を数学的に説明する一つの試みとしての 理論物理学について私が学んだこと

出口哲生 (担当講師)

(所属学科) 人間文化研究科  
複合領域科学専攻  
(専攻分野) 数理物理学

ニュートン力学に代表される古典的理論物理学は、近代自然科学の発展の礎石の一つであると言えよう。しかし、理論物理学は20世紀になって急速に変化し、現代はニュートンの頃とはかなり異なる。例えば、様々な物質の性質を理論模型を用いて説明できるなど、物質の科学としての発展が著しい。現代の理論物理学はどのような自然現象をどのような見方で理解しようとしているのか、また、現代の若手研究者はどのようにして最先端の知識を習得していくのか、私自身が大学生から大学院生の頃に学んだ事などを反省しながら、振り返ってみる。

〔参考文献〕

R. H. マーチ 著『詩人のための物理学』 講談社 (1971年)  
R P ファインマン 著『物理法則はいかにして発見されたか』 ダイアモンド社 (1968年)  
アインシュタイン・インフェルト 著『物理学はいかに創られたか』  
上下 岩波新書 (1963年)  
増田四郎 著『大学でいかに学ぶか』 講談社 現代新書78 (1966年)

### 高分子の科学と私

仲西 正 (担当講師)

(所属学科) 生活科学部 生活工学講座  
(専攻分野) 生活材料物性

大学で学生として学び、研究したことは、現在の私とどのような関わりを持つのであろうか。私自身の事例を説明し、これから大学で学ぼうとされる皆さんへの参考としたい。

〔参考文献〕

花井哲也 著『膜とイオン』 化学同人 (1978年)  
鈴木啓三 著『水および水溶液』 共立出版 (1980年)



「学問と私」(97前-I)  
「学問と私」(97後-I)

「学問と私」(97前-I)  
「学問と私」(97後-I)

## 自然現象を数学的に説明する一つの試みとしての フランス文学と私

(担当講師) 中村弓子

(所属学科) 文教育学部 言語文化学科

(専攻分野) フランス文学・思想

大江健三郎、遠藤周作といった現代日本の作家たちにも大きな影響を与えたフランス文学というものの特徴について考え、また、そのフランス文学と私の出会いについてお話することによって、学生の皆さんとフランス文学の出会いを促したい。

### 〔参考文献〕

- 塩川徹也 編『フランス文学』放送大学教育振興会(1994年)  
饗庭、朝比奈、加藤 編『新版 フランス文学史』白水社(1992年)  
中村弓子 著『受肉の詩学』みすず書房(1995年)  
増田四郎 著『大学でいかに学ぶか』講談社 現代新書73(1986年)

「学問と私」(97前-I)  
「学問と私」(97後-I)

## ロマンに満ちた化学振動反応

(担当講師) 藤枝修子

(所属学科) 理学部 化学科

(専攻分野) 分析化学

化学振動反応は、最近よく話題になる複雑系化学反応の典型で、化学マジックにも使われる。見ても楽しい化学反応であるが、背景には多数の入り組んだ要因が関係する。

いろいろな化学振動現象を紹介しながら、どんなところに知的好奇心をそそられるかをお話したい。

### 〔参考文献〕

- 森 義仁・中田 聡 著  
『非線形現象—時空間に繰り広げられるドラマ』産業図書(1994年)  
三池秀敏・森 義仁・山口 智彦 著  
『非平衡系の科学Ⅲ—反応・拡散系のダイナミクス』  
講談社サイエンティフィック(1997年)



（1）「前編」の「序」を参照せよ。  
（2）「前編」の「序」を参照せよ。

「序」として（1）「前編」の「序」を参照せよ。  
「序」として（2）「前編」の「序」を参照せよ。

### 総合コース

千野 好 穂 (編者) 中村 弓 子

千野 好 穂 (編者) 文教育学部 言語文化学科

千野 好 穂 (編者) フランス文学・思想

このコースは、フランス文学の歴史や理論を学ぶだけでなく、現代のフランス文学や思想の動向についても学ぶことを目指している。また、フランス文学の歴史や理論を学ぶだけでなく、現代のフランス文学や思想の動向についても学ぶことを目指している。

(編者名)

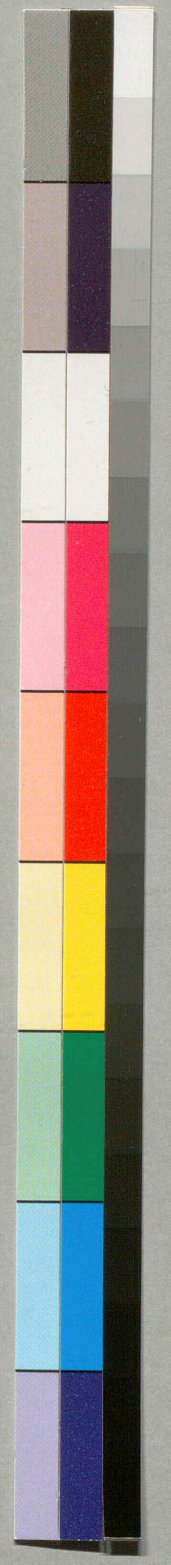
千野 好 穂

このコースは、フランス文学の歴史や理論を学ぶだけでなく、現代のフランス文学や思想の動向についても学ぶことを目指している。また、フランス文学の歴史や理論を学ぶだけでなく、現代のフランス文学や思想の動向についても学ぶことを目指している。

### 総合コース

## 心 と 体

(97前-II)





## 総合コース

◇「心と体」(97前-II) 水曜日 7・8時限

総合コースは、共通な一つの主題について、研究分野の異なる複数の教官が講義するもので、総合的な視野から学ぶものである。

### テーマの概要

大学生活4年間は、さまざまな「冒険」に満ちている。これら乗り越え、自分の生き方を確立し、それを支える確かな知識・技術を身につけていくことが、そこでの課題である。この課題解決のためにも、その基盤となる「心と体」の問題は大事である。実りある大学生活を送るための手掛かりを与えるものとして開講された。

対象学年 : 1年～4年

履修単位数 : 2単位。(前期)

※1 前期 2単位。

※2 既に同テーマ「心と体」を履修した学生は、単位修得が認められない。

※ 複数の講義を履修した場合、卒業までに合計8単位認められる。

セミナー : 講義担当講師との質疑応答を中心とした「セミナー」を行う。履修する学生は、必ず出席すること。

◆セミナー 7月 2日

講義担当教官宛に質問事項がある場合は、所定の質問票に記入のうえ、所属学部事務室(6/27まで)へ提出すること。

(非常勤講師への質問は、できるだけ講義時間内にすること。)

図書館活動 : 学生の自主的行動日として、「図書館活動日(7月23日)」(巻末参照)を設定している。

試験方法 : 試験はレポートにより行う。

課題は二題 (A) テーマを通じての課題。 (B) 個別課題。

(詳細については、別途指示する。)

◆出題日 7月 9日

学生は、指示に従ってレポートを作成し、この巻末の表紙を添付の上、締切り日までに所属学部事務室へ提出すること。

◆締切日 9月24日

参考文献 : 参考文献には、なるべく附属図書館にあるもの、あるいは入手可能なものをあげた。



## 総合コース

◇「心と体」(97前-II) 水曜日 7・8時限

〔講義テーマ〕	〔担当講師(講義順)〕
医学と食品	永川 祐三 II-1
日常生活での運動と メンタル・マネジメント	加賀 秀夫 II-2
心と体の問題で悩む人への援助法	榆木 満生 II-3
心をどうとらえるか - 歴史的考察	山本 政人 II-4
不登校を通しての自分さがし	伊藤 美奈子 II-5
スポーツの中でのこころとからだ	杉山 進 II-6
ストレス	野村 忍 II-7
心と体—心身医学的アプローチ	末松 弘行 II-8
身体意識の発達と精神病理	春日 喬 II-9
機能性食品 —今日の“医食同源”を考える—	荒井 綜一 II-10
心と脳	鈴木 二郎 II-11

(巻末)

図書館活動

セミナー質問用紙

レポート表紙 —「心と体」(A)・(B)

## 平成9年度(前期)

### 「心と体」(97前-II) 講義日程

開講日時：水曜日 7・8時限 15:00~16:30 (共通講義棟2号館201室)

月	日	講義テーマ 担当講師	月	日	講義テーマ 担当講師
4	23	医学と食品 (保健管理センター所長) 永川 祐三 教授	6	18	身体意識の発達と精神病理 (心理学) 春日 喬 教授
	30	日常生活での運動と メンタル・マネジメント (舞踊教育学) 加賀 秀夫 教授		25	機能性食品 —今日の“医食同源”を考える 荒井 綜一 非常勤講師
5	7	心と体の問題で悩む人への 援助法 (発達臨床学) 榆木 満生 教授	7	2	セミナー
	14	心をどうとらえるか —歴史的考察 (発達臨床学) 山本 政人 助教授		9	心と脳 鈴木 二郎 非常勤講師 (東邦大学医学部)
	21	不登校を通しての自分さがし (発達臨床学) 伊藤 美奈子 助教授		16	(予備日)
	28	スポーツの中でのこころとからだ (舞踊教育学) 杉山 進 助教授	23	図書館活動	
			9	17	(試験期間)
6	4	ストレス 野村 忍 非常勤講師 (東京大学医学部)			
	11	心と体—心身医学的アプローチ 末松 弘行 非常勤講師			



### 心と体の問題で悩む人への援助法 医学と食品

永川 祐三

人は生まれて、生きて、死にます。生きている間だけは、快適に生きたいというのが私たちの念願ですが、その快適な生き方をこわすもの、それが病気です。病んで健康の有難さがわかります。今日、健康の維持・増進と長寿の達成のために、医学と食品の果たす役割は日増しに大きくなってきています。

食品は健康の維持・増進、病気の予防・治療に寄与するなど私たちにとって好ましい機能がある一方、好ましくない機能を示す場合があります。すなわち食品アレルギーの原因になり、また、癌の発生あるいは抑制にも、食品の影響が大きく、機能しているようなのです。

一方、医学、すなわち医学知識や医療技術はめざましく進歩してきており、生命科学は高度に進展してきています。しかし、高齢化社会においては、なにもかも医師にまかせて解決してもらおうという治療第一主義の考え方では、もはや対応できず、生きていくことが困難となってきており、医学・医療がこれまでに経験したことがない転換期にはいつてきています。一人ひとりが生命とはなにかと考え、生きていかなければなりません。すなわち、高度に発達した情報化社会の中で生活し、豊富な医学知識を持ち、自己の病状を自ら判断し、自己の生涯設計の中に治療方針を組み込むことが一人ひとりに求められてきています。

そこで、本講義では、現代医学が科学技術とともに進歩したが、地球環境も破壊されつつある現代社会において、病気、食品、機能性成分の3つの視座からトライアングルに今日の医療と健康を見直してみたいと思います。

〔参考文献〕  
永川祐三 著『病気治療に必要な食べもの事典』法研(1994年)  
永川祐三他 著『'93 医学と食品事典』朝日出版(1992年)



## 日常生活での運動と メンタル・マネジメント

加賀 秀夫

心と体とが不可分の関係にあることは、今日では常識であるといつてよい。ところが、現代における日常生活では、電化製品をはじめとするさまざまな工業製品が普及し、日常作業の省力化が進んでいる。都市生活に限らず、人間が自分の体を使って解決する問題や仕事に限られてきて、手足を上手に使うための工夫や努力や忍耐はほとんど必要では無くなっている。一方、めまぐるしいまでの技術革新や高度情報化、そして複雑化している人間関係への適応などで、心が担う負担が極めて大きくなっている。そのことがメンタルストレスの増大に留まらず、しばしば体の不調をもたらすことは、既によく知られている。

このような状況で、生活の中にスポーツを取り入れて、いわゆる「スポーツの生活化」を実行している人々が増えつつある。スポーツは、心身の健康や生き甲斐の増進に貢献する可能性が大きい。が、関わり方を誤ると、かえって体の健康に留まらず心の健康にとってもマイナスの結果をもたらすものでもあり得る。

本講では、現代生活における健康の問題を、日常生活における運動とメンタル・マネジメント(主に、情動の自己管理)の観点から概観する。

### 〔参考文献〕

成瀬悟策 監訳『セルフウォッチング ― 悪習慣の自己コントロール』  
東京書籍(1984年)(Hodgson, R. & Miller, P. Self watching.  
London: Multimedia Publications, 1982.)

原野広太郎 著『セルフコントロール』講談社(1984年)

内山喜久雄 著『ストレス・コントロール』講談社(1985年)

宮下 充正 著『トレーニングの科学的基礎』ブックハウス(1993年)

## 心と体の問題で悩む人への援助法

楡木 満生

この世の中には、失業とか交通事故とか病気とか、自分では解決出来ない大きな問題を抱えて必死になって堪えている人も多い。ところが身体的な諸症状と心の痛みの間には多くの関連があり、心の悩みが身体的な病気に発展したり、逆に身体的な不快感が精神を萎縮させたりしていることがある。例えば、小児喘息や胃潰瘍などの心身症はいうまでもなく、高血圧や糖尿病などの成人病が生活習慣病と名前が変わったことでも分かるように、心の持ち方が生活習慣の質に関係し、健康状態に大きく影響を与えるのである。このように身体的心理的に困難を背負った人達に対して、私達は何らかの援助活動ができないのだろうか。

同時代に環境を分け合いながら生きる一人としてわずかながらでも援助できることがあれば援助したいと思っている人も多に違いない。一人一人の力はわずかでもそのような人達が自分の出来る範囲のことをしていくことが、やがて社会を動かすにちがいない。

カウンセリングでは、まず、相手の話を積極的傾聴の態度で聴き、相手の立場に立って理解しようと努める。カウンセラーか相手のところに沿って共に考え、生きる意味を問いかけていく。人は自分に与えられた環境の中で自分の最善をつくし、何か人生に目標を見出したときに、生活に張りが出て健康を取り戻すし、また、苦しみに耐えられなくなり落ち込んでいるときは病気になったりするのである。自分の劣等感で苦しんでいたたり、抑うつ感で悩んでいた人が、カウンセラーに出会って暖かく遇され、尊重されるのを通して、自分に対する見方を変え、生きる力を取り戻していくのである。

この講義では、難病や困難な環境下で心身相互作用に苦しみながら助けを必要としている人達に対して、私達がカウンセリングを通してどのような援助が出来るか考えて行きたいと思っている。

### 〔参考文献〕

楡木満生 編著『医療カウンセリング』日本文化科学社(1991年)

アレン・アイビイ著、福原真知子、椛山喜代子、国分久子、楡木満生訳

『マイクロカウンセリング』川島書店(1985年)

海保博之、次郎丸睦子編著『患者を知るための心理学』福村出版(1987年)



## 心をどうとらえるか

— 歴史的考察

山本 政人

心と身体は一体あるいは密接なつながりがあるとわれながら、両者の間には大きな違いがある。身体が実体であるのに対し、心には実体かない。言い換えれば、心を見たり、心に触れることはできない。それでも心理学は心をとらえるためにさまざまな研究方法上の工夫を行ってきた。しかし、なお心をとらえたとは言い難い。これに対し、身体は自然科学の進歩によって精細に解き明かされ、現在は脳の複雑な機構が明らかにされようとしている。

本講義では、心をとらえようとしてきた心理学のさまざまな方法について概観し、その効用と限界を考えてみたい。そして最近の心理学における「方法論上の規制緩和」について検討し、それが心をとらえることにつながるのかどうか考えてみたい。

〔参考文献〕

- 氏家達夫 著『子どもは気まぐれ』 ミネルヴァ書房 (1996年)
- 川喜田二郎 著『野外科学の方法』 中公新書 (1973年)

## 不登校を通しての自分さがし

伊藤 美奈子

子どもたちは、心の問題をからだを通して表現する。学校現場で、近年ますます増え続ける不登校。行きたいけど行けない。昼夜逆転し、引きこもった状態の中で苦しい自分さがしの旅を続ける子どもたち。どうしてそんなに学校が怖いのか、学校に行けないのか。不登校の子どもたちと接していると、彼らが語る“学校”というイメージには現代社会の問題点が凝集されていることが見えてくる。

子どもたちは、自分の気持ちをさまざまな形で表現する。怒りや不満としてぶつける子ども、不安や怖れの感情を前面に出す子ども。言葉でうまく表現できる子どもいれば、甘や反抗という形で行動化する子どももいる。本講では、そんな子どもたちがみずからの思いを託した詩やことばを通して、現代の学校が持つ意味と不登校を乗り越えて成長していく子どもたちの力に目を向ける。そして、こういう子どもたちの詩に触れることにより、“不登校”を通し、それまでの自分を壊し新しい自分を作り直すという“死と再生”のテーマに取り組む子どもたちの心の軌跡を述べてみたい。

〔参考文献〕

- 河合隼雄 著『子どもと学校』 東京：岩波書店 (1992年)
- 馬場謙一・福島 章・小川捷之・山中康裕 編『子どもの深層』  
東京：有斐閣 (1984年)



## スポーツの中でのこころとからだ

杉山 進

スポーツは現代社会において不可欠の文化になってきたといわれる。そこには行うスポーツだけでなく、みるスポーツという側面もある。

ここでは実践する者の立場から、運動やスポーツの最中のこころとからだのあり方を問題にする。

練習時には初心者にとって、自分のからだは意のままにならない障害物として感じられるが、熟練してくるにつれて自身が身体的存在であることも忘れてしまう様な状況に気づくことがある。また名人に至っては所謂心身一如の境地が語られたりする。

実践場面でのからだの現象は多様であり、このようなからだに対する観点は文化的な背景をもち、日本の伝統的な芸能や武道の中に今も生きている。

勝敗や健康・体力といった側面以外のスポーツのもつ意義や意味について考えてみたい。

### 〔参考文献〕

市川 浩 著『精神としての身体』 講談社 学術文庫 (1992年)

## ストレス

野村 忍

健康という言葉の語源をたどってみると、中国の古典「易経」の中にある「健体康心」からきている。つまり、体が健(ス)やかで心が康(ヤ)らかな状態ということができる。WHOの有名な定義にも「単に身体的に病気でないというだけではなく、精神的にも社会的に良好な状態」とされており、健康の考え方には古今東西を問わず共通するところがある。そして、心と体をつなぐものが情動であり、この情動にストレスが関係している。ストレスは、自律神経系、内分泌系そして免疫系を介して種々の心身の反応として現われる。

心理社会的ストレスが、心身症や神経症のみならず多くの病気や経過に影響していることは広く認められている。急性の大きなストレスで発症する病態もあれば、慢性的なストレスによる行動反応としてのライフスタイルの偏り(例えば飲酒、喫煙、過食など)二次的に多くの成人病を生み出すこともある。昨年、成人病は「生活習慣病」と変更されたが、これはまさにライフスタイルと健康との密接な関連を意味している。したがって、ストレスの評価と対処ということは、治療医学的な観点からだけではなく予防医学的な観点、もっと言えば健康な社会生活を送る上でも重要な問題である。しかし、ストレスは目に見えず、その反応の現われ方、対処の仕方には個人差が大きいことが、ストレス評価の困難さの大きな要因となっている。そのために、職場、学校などにおいて有効なストレス対策がなかなか実践されておらず、個人にまかされているという現状である。

この講座では、ストレス研究の最前線を解説し、ストレス性疾患におちいらずに健康な生活を送るためには、どうすればよいのかを考えてみたい。

### 〔参考文献〕

河野友信、田中正敏 編『ストレスの科学と健康』 朝倉書店 (1986年)

末松弘行 監修 野村 忍 編『心療内科入門』 金子書房 (1993年)

野村 忍 著『ストレス!心と体の処方箋』 教育書籍 (1995年)



## 心と体 - 心身医学的アプローチ

末松 弘行

心身医学とは心と体の関係を研究して、その結果を多くの病気の診断と治療に活用しようとする学問である。

心身医学が主要な対象とする病態が心身症である。心身症とは、体の病状を訴えているが、それが心の問題のために起こっていたり、なかなか治りにくくなっているのが心の要因のせいであったりするケースのことをいう。たとえば、職場でのストレスのために胃潰瘍になったり、家庭内の悩みのために、血圧がなかなか落ち着かない人がいる。現代のストレスに満ちあふれた生活の中では、心の問題が体の病に影響することが多く、「心身症の時代」といわれている。

そこで、心身症とは何かをくわしく解説し、ことに女性の心身症について、揺りかごから老年期までライフサイクルにそった観点から「女の一生」ということで話す。

そして、このストレス社会を生き抜くための心身医学的な対応法についても触れて、心と体の相関関係について考える。

### 〔参考文献〕

- 末松弘行 監修、野村 忍 編『心療内科入門』 金子書房 (1993年)
- 末松弘行 他 編『心身医学を学ぶ人のために』 医学書院 (1996年)
- 池見酉次郎 著『心療内科』 中央公論社 (1963年)

## 身体意識の発達と精神病理

春日 喬

生まれたばかりの新生児は、外界の刺激に反応して体を動かしたり、泣いたりするなどの情動反応を示す。しかし、自分の身体を意識したりそれについて思い悩んだりすることはない。つまり、身体感覚はあるが身体意識はまだ未分化である。ヒトの身体意識はどのように発達し、どのように変容するだろうか。また、精神病理がどのようにこれに係わるだろうか。「心と体」という視点からこの問題を考えてみたい。ヒトの身体は新生児期から老年期に至る時間の流れの中で確実に変化する。ヒトがこの事実を知覚するレベルや仕方も変容する。「私という意識」あるいは「自我意識」は、身体と不可分である。その意味では、自我の発達とは身体意識の発達を抜きにしては考えられない。ヒトの心と体の関係は、生体という一つのシステムの精巧な仕組みに支えられている。このシステムは、神経系から免疫系にいたるいくつかのサブシステムから成り立ち、生命維持機能をはたしている。

ところで、「心と体」をこれを取り巻く環境という視点から見ると、自我意識や身体意識の適正な発達とは、適正な自他関係の中でのみ発達する。これは重要である。人間関係の病理、コミュニケーションの病理は、自我意識の病理をもたらす、それは身体意識の病理に及ぶことになる。現代社会の中で、拒食や過食などの摂食障害が増加しているのはなぜだろうか。現代文明は我々になにをもたらしたのだろうか。現代に生きる中で、現代文明の意味と心身の健康を維持することの意味を考えてみたい。

### 〔参考文献〕

- ヒルデ・ブルック 著、岡部祥平・溝口純二 訳  
『思春期やせ症の謎 - ゴールデンページ -』 星和書店 (1979年)
- 時実利彦 著『脳と心、からだの不思議がわかる本』 三笠書房 (1991年)



## 機能性食品

—今日の“医食同源”を考える—

斎 日 春

荒 井 綜 一

わが国には古くから“医食同源”という考え方があった。しかしこれはサイエンスではなかった。

食品をサイエンスとして研究し始めたのは明治時代に入ってからであった。しかもその対象は“栄養”であった。この背景には、日本人の体格の貧しさと、栄養不良が蔓延した当時の社会状況があった。栄養素を最重視したこうした食品研究の流れは、第二次大戦が終った直後まで続いた。

高度経済成長期の昭和30～40年代に入って、国民の体位は向上し、食糧不足も解消すると、今度は、食べることをエンジョイする社会的風潮が色濃くなった。それとともに、食品の“おいしさ”を追究するサイエンスが著しく発展した。このように、食品の研究は、主に栄養面と嗜好面とから行われてきたと言ってよい。

ところが、昭和50年代後半、高齢化社会の到来が現実のこととして意識されるようになると、ものを食べることによって、日常生活の中で、成人病や老人病を予防したいという強い社会的願望が現われた。呼応して、学問分野にも、従来の栄養素の研究とは異なる、病気の予防に寄与する食品成分(機能性成分)の研究が誕生し、急速に発展しはじめた。

こうした研究の実際的目標は、がん、糖尿病、高血圧症、アレルギー、ウイルス感染などの予防の助けとなるであろう新食品、すなわち“機能性食品”の創出である。研究面では、すでに多くの候補食品が発表されている。厚生省は、行政面から機能性食品の制度化を検討し、平成3年、これを“特定保健用食品”の名で認可する制度を確立した。

世界的に有名な英国科学誌“Nature”はわが国のこの状況を“日本は食品と医薬品の境界に踏み込む”と報じた。以来、“機能性食品”は、サイエンスに裏打ちされた今日的“医食同源”の実例として、国際舞台に登場したのである。

私達の生活に密接したこのテーマを最新のデータでわかりやすく解説する。

### 〔参考文献〕

- D. Swinbanks and J. O'Brien 著『Nature 364, 180』(1993年)  
 荒井綜一 監修『機能性食品の研究』(文部省重点領域研究成果報告集)  
 学会出版センター(1995年)

## 心と脳

鈴木 二郎

心は人そのものということができる。ただ心が単独で存在しているか否か、人である私たちは知ることができない。心は身体とともにあって存在していることは知ることができる。人は心と身体の一統体である。身体は髪一本、爪の先まで含んで構成されており、他ならぬその人のものである。しかし心がそうした末端の部分に存在しているということとはできない。身体の究極の中核である脳とともに存在すると考えられている。この存在するという表現は必ずしも正しくなく、脳が機能してはじめて心が発現するといえよう。

物質系である脳も、単独では存在できず、統一された有機体としての身体にあって存在し、機能している。この機能によって心が発現するのであるから、身体全体の状態、脳の状態によって機能が変化すれば、心も変化することは理解されよう。

脳を含む身体も、心の存在によって統一され、十分に機能する。心を失った身体は独立して存在できず、延命医療によって存在し続ける。また心のあり方、機能によって身体そのものも変化し、この変化は身体最小単位としての細胞、さらにそれを作り出す遺伝子までも変化させる。

心を物質的にとらえることはできない。しかしそのはたらきはさまざまな形で知ることができる。たとえば思考、感情、意志、そしてそれらによって表現される行動、またそれらの総合された表現型としての性格などである。こうした機能は、脳の左右半球の各部位にある程度属する。それは神経細胞のネットワークによって形成される統一情報系である。それによって全体として脳は働き、人は存在する。

人は個々独自の存在であり、統一されている。しかしその統一が、ある時点で分裂し(二重身)、あるいは時間的に連続しない状態(多重人格)がある。人が心と身体の一統体であること、身体の中核としての脳と心の関係をあわせて考えたい。

### 〔参考文献〕

- 市川 浩 著『精神としての身体』 勁草書房(1975年)  
 川合述史 著『分子からみた脳』 講談社(1994年)  
 西丸四方 著『精神医学入門』 南山堂(1971年)  
 エックルス, J. C. (伊藤正男 訳)『脳の進化』 東京大学出版会(1990年)  
 ペンフィールド, W. (塚田裕三 他訳)『脳と心の正体』  
 文化放送開発センター出版部  
 (1977年)



## 図書館活動

この週の目的は各自が文献・資料を図書館の中で探索するのを促進することにある。入学時の図書館についてのオリエンテーションをよく思い出してほしい。そして、まず開架になっている部分を隅から隅まで一度は歩いてみて、棚の上から下まで目を通すことを勧める。数字による本の分類方法を知るだけでなく、哲学関係がどの辺に、美術関係がどの辺に、という具合に本学図書館の地理を覚えてしまおう。次に参考図書室の部分についても同じことを行い、百科事典、言葉の辞書、専門の辞書、年鑑、文献要旨の類がどの辺にあるかも覚えておこう。これは帯出が出来ないものであるが、自分が必要な時に誰かが図書館内で使用していることがあるので、一度は見ておいたほうがよい。

次にカードで素早く検索する方法を実習してみよう。ただし、日本でも欧米でも、カードのかわりにコンピュータだけで検索するところが増えている。本学でも、平成2年度からコンピュータを使ったLOOKS/Uというシステムが利用できるようになった。利用者用の端末機が2階の目録室(本の貸出と返却を頼むカウンターの前)にあるので、ぜひ慣れておこう。本学の本がすべてこのシステムで検索できるようになるには時間がかかるが、これからはこうした方式を使いこなせないと、よその大学や図書館に行っても仕事にならなくなる。

このシステムのためにも、また、わが大学にない文献を図書館を通じて他の機関から借りてもらうためにも、また、レポートや卒論を書くためにも、読みたい単行本や雑誌論文の記録をしっかりと作る習慣をつけておこう。たとえば、「シバタという人の音楽史の本」といった曖昧な記録ではなく、柴田 南雄：『西洋音楽の歴史(上)』東京；音楽之友社、昭和42(1967)、というように、著者の姓と名、書名、出版地、出版社、出版年を忘れないように。日本の本の場合は、東京に限って出版地を省略することがあるが、最近では東京以外の本も多いので確認すること。この本をお茶の水女子大学から借りようと思ったら、自分のノートにも請求記号「762.3/Sh18/1」と、この本の配備部局である「図書館」と「音楽」の文字を記しておこう。雑誌論文の場合は、著者名、題名の他、雑誌名、巻号、発行年の他、始めと終わりの頁を忘れないこと。外国語の本や論文でも同じ情報が必要である。

なお、音や映像による情報を使う場合は、附属図書館の閲覧カウンターに申し出て視聴覚コーナーを利用するとよい。

## 質問用紙 (各講師宛の質問)

提出期限：◆前期授業 6月27日(金)まで ◆後期授業 1月12日(月)まで  
提出先：学部事務部

平成9年度「		」(テーマ名)		講師名
学部		学科( )	年 氏名	
質問事項				

平成9年度「		」(テーマ名)		講師名
学部		学科( )	年 氏名	
質問事項				

平成9年度「		」(テーマ名)		講師名
学部		学科( )	年 氏名	
質問事項				







(購買の印刷部) 印刷用紙  
 注(民)日51R1 業別課税 ◆ 注(金)日51R2 業別課税 ◆ : 期出對  
 印刷部課税 : 出對

平成9年度	1	前期	後期
科目	( )	科目	科目
			質問事項

平成9年度	1	前期	後期
科目	( )	科目	科目
			質問事項

平成9年度	1	前期	後期
科目	( )	科目	科目
			質問事項

コア科目

総合科目 総合コース  
 総合科目 総合コース

平成9年度

平成9年度 私 (97前-I)  
 (97後-I)  
**学問と私** (97前-I)  
 (97後-I)

○前期授業の提出期限 レポート(A) 日(水)

○後期授業の提出期限 2月18日(水) — ただし、4年生

○前期授業の提出期限 9月24日(水)

○後期授業の提出期限 2月18日(水) — ただし、4年生

(卒業予定者)は、2月上旬。

— 別途、指定する。

(A) テーマを通じた課題

課 題	
-----	--

学生氏名				学籍番号			
学年	学部	学科	講座・専攻				

お茶の水女子大学



コア科目  
総合科目 総合コース

平成9年度

学問と私 (97前-I)  
(97後-I)

レポート (B) (97前-II)

- 前期授業の提出期限 9月24日 (水)
- 後期授業の提出期限 2月18日 (水) — ただし、4年生

○提出期限 9月24日 (卒業予定者) は、2月上旬。  
(B) 個別課題 — 別途、指定する。

(A) テーマを通じての課題	
教官名	
課題	

学生氏名		学籍番号	
学年	学部	学科	講座・専攻

お茶の水女子大学



目録マロ  
スーロ合録 目録合録

平成9年度

(I-前Iロ)  
(I-後Iロ)

球と問学

(B) 十一ホ

(木) 日 15 氏ロ 期隔出射の業対課前○

(木) 日 18 氏S 期隔出射の業対課後○

提出期限 9月24日(水)

提出期限 9月24日(水)

提出期限 (B)



学大平水の水茶

コア科目

総合科目 総合コース

平成9年度

心と体 (97前-II)

レポート (B)

レポート (A)

提出期限 9月24日(水)

提出期限 9月24日(水)

(B) 特別課題

(A) テーマを通じた課題

課題	
----	--

学生氏名		学籍番号	
学年	学部	学科	講座・専攻

お茶の水女子大学



目標として  
スーパ合録 目標合録  
平成9年度

(II-前10) 村さゆ

(A) イーホ

(B) 日45頁 題出出題

題名のついでに(A)

--	--	--	--

文学・芸術	科学	経済	法学

お茶の水女子大学

コア科目

総合科目 総合コース

平成9年度

心と体 (97前-II)

レポート(B)

○提出期限 9月24日(水)

(B) 個別課題

教官名	
課題	

学生氏名		学籍番号	
学年	学部	学科	講座・専攻

お茶の水女子大学



目録

又一口合録 目録合録

美平の平

(H-前70) 本 3 心

(B) 4-1 (B)

(水) 日 1 2 月 0 期 出 製 〇

(B) 別 録

	各官 姓
	星 男

伊香 部 平	各 月 半
支 取 ・ 留 部	半 年

半 大 千 文 水 〇 茶 流

