



■■■今号のおもな記事■■■

- ・総会・大会報告
- ・講演会要約
- ・教養講座要旨
- ・エッセイ
- ・クラス会だより
- ・研究部会報告

総会報告

2016年6月18日(土)13時～14時25分、早大・戸山キャンパス33号館3階・第2会議室において今年度の総会を開催しました。会員総数157名。5分の1の32名以上が必要定数のところ、8名の出席、60通の委任状の提出があり、8名+60名=68名となって総会の成立を確認しました。矢野裕之氏を議長に選出し、以下の議題を討議しました。

第1号議案 2015年度事業報告

ア 第40回大会開催

日時:2015年6月6日(土)15:00～17:00 (14:30開場)場所:早稲田大学(戸山キャンパス)36号館382教室
話題提供:丹羽真一氏

(福島県立医科大学会津医療センター特任教授)

テーマ:「腰痛を解く心のナゾ」

イ 懇親会

日時:2015年6月6日(土)18:00～20:00

場所:肉とパスタのお店 at Den

ウ 教養講座開催

第18回

講師:中村 玲子氏(帝京平成大学健康メディカル学部臨床心理学科講師)

テーマ:「スクール・ソーシャルワーカーの仕事～相談事例を通して～」

日時:2015年5月23日(土)10:00～12:00

場所:早稲田大学(戸山キャンパス)39号館第7議室

第19回

講師:向後千春氏(早稲田大学人間科学学術院・教授)

テーマ:「アドラー心理学入門 劣等感 / ライフスタイル / 勇気づけ」

日時:2015年11月14日(土)15:00～17:00

場所:早稲田大学(戸山キャンパス)32号館 128教室

特別セミナー

講師:小林 源氏(産業カウンセラー)

テーマ:「なるほど!の就活～面接者の心理を
読む～ 面接・履歴書中心の実習とQ&A～」

日時:2015年4月25日(土)14:00～16:00

場所:早稲田大学(戸山キャンパス)39号館第5会議室

特別セミナー

講師:小林 源氏(産業カウンセラー)

テーマ:「納得の『就活』～新たな知見で
あるがままを活かせ～」

日時:2016年3月30日(水)14:00～16:00

場所:早稲田大学(戸山キャンパス)39号館第5会議室

エ 瓦版発行 第28号(2015年 12月発行)

第29号(2016年 3月発行)

オ 研究部会…精神生理研究部会

老年学研究部会(休会中)

カ 学会ホームページ運営

(<http://www.waseda.jp/assoc-wpa/>)

キ ブログ運営(<http://wpsy2.seesaa.net/>)

ク 理事会開催…全8回開催(2015年4月25日、
6月6日、10月15日、11月14日、12月12日、
2016年1月16日、2月27日、3月30日)

第2号議案 2010年度～2015年度収支決算

ア 2010年度～2013年

理事会にて審議し、監査を受けて承認とする

イ 2014年度および2015年度の収支決算

別紙参照 監査を受けて承認とする

第3号議案 2016年度事業計画

ア 第41回大会開催

日時:2016年6月18日(土)15時～17時(14時30分開場)

場所:早稲田大学(戸山キャンパス)34号館453教室

話題提供:柴田 重信氏

(早稲田大学理工学術院教授/先端生命医科学センター)

テーマ:「生体リズムに基づいた健康法」

イ 懇親会

日時:2016年6月18日(土)17時45分～19時45分

場所:Café VG(カフェベジ)(新宿区 西早稲田 1-1-8)

ウ 教養講座開催

第18回

講師:藤本 靖氏

(ボディワーカー/米国Rolf Institute認定ロルフアー)

「センスを磨くのに努力はいらない

ーココロとカラダの悩みを解決するー」

日時:2016年5月28日(土)15:00～17:00

場所:大隈ガーデンホール(大隈ガーデンハウス1階)

第19回

講師:富田 真紀氏

(台東区松が谷福祉会館こども療育室)

「発達障害と心の理論」(仮題)

日時:2016年11月26日(土)

場所:早稲田大学 戸山キャンパス内教室(予定)

エ 瓦版発行 第30号(2016年9月発行予定)

第31号(2017年3月発行予定)

オ 研究部会…精神生理研究部会

老年研究部会(休会中)

カ 学会ホームページ運営

(<http://www.waseda.jp/assoc-wpa/>)

キ ブログ運営(<http://wpsy2.seesaa.net/>)

ク 理事会開催…6回程度開催

ケ 2016年度予算案

第4号議案 役員改選(任期2年)

理事のなかから会長、副会長を互選する。

会長に石井康智理事を、副会長に小林源理事
を選出した。そのほかの理事、監事は再任。

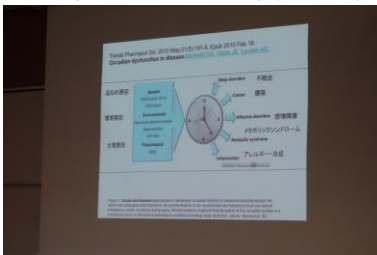
生体リズムに基づいた健康法



早稲田大学理工学学術院教授 柴田重信

生体リズムというのは体内時計とも言いますが、我々の体内に備わった機構です。我々は昔から、地球上に生まれて以来、あるいは生物が出来て以来、こういうものを持っているわけです。持っているから、地球上に適応して、繁栄しているわけですが、その実態がよくわからなかった。それが、およそ20年前の1997年がエポックメイキングの年で、そのときに時計遺伝子という、時計に関係する遺伝子が見つかり、それ以来、いろんなことが分かってきました。体内時計を上手く使えば、健康や医療、そのほか産業にも応用できるのではないかと期待されるようになりました。

我々は体内時計というものを持っているわけですが、一般的に周期という長さですね。90分周期というのは短い周期の代表的なもので、これは皆さんが眠りに入って、浅い眠りから深い眠りになる、それがだいたい90分周期、1.5時間。4回来れば6時間ということになります。次のサーカディアンリズムというのが、ひじょうに大事な時計機構でありまして、日本語に訳すと概日リズムということになります。24時間ぴったりでなくて、最近の研究では、24時間より15分から30分長いということで、皆さんも毎日15分から30分ぐらいを調節して地球の自転周期に遅れないようにしているという状況です。



20年ほど前に時計遺伝子が見つかったときに、我々が一番驚いたのは、その当時は脳の中には時計が一個あって、それが大事な働きをしていると思われていたのに、我々の60兆個の細胞のすべてが時計を持っていることでした。これはすごい驚きだったんですね。だから肺にもあるし、腎臓にもあるし、あらゆるところにある。だから皆さんも時計が一個か二個なら分かるけれど、ものすごい数の時計があったら「どの時計を見ればいいんでしょう？」ということになる。そうならない仕組みとして、脳の中にあるメインの時計、まあ標準時計ですね。その主時計がオーケストラの指揮者の役割をしていて、それ以外の臓器の時計は楽器のパートみたいな働きをしている。それぞれの臓器にはそれぞれの時計があって、脳幹が一番いい時間を教えている。だからタクトを振る指揮者がおかしくなったら全体がバラバラになる。ハーモニーが取れなくなって、いわゆる時差ボケの症状というのは、じつはそういうことです。

体内時計と食・栄養

時間栄養学という領域を私が作りまして、今その学会も作っています。太るとか太らないとか、どんなものを食べたら良いのか、お年寄りだったら寝たきりにならないためにはどんなものを食べたら良いのか？ これまでは一日の摂取カロリーという基準しかなかった。つまり、一日に2000キロカロリーを取るときに、お相撲さんみたいに一回でガバーッと食べるか、何回かに分けて食べるかで、どちらが正しいのか。そのことを誰も言っていなかったんですね。それはよくよく考えるとおかしいじゃないか、ということになりました。一日にどれだけ食べるのかも重要だけど、それをどう食べたら良いのか、どう分割して食べたら良いのか、あるいは朝食が重要なかどうか、そういうことが分かってきました。じつは昨年(2015年)の4月から「日本人の食事摂取基準」というのが施行されまして、その総論の中に時間栄養学的観点が書かれるようになりました。これは初めてのことでなんですね。実は私はこの委員に入っていて、ありがたいことに時間栄養学的視点を入れてもらいました。今までは5W1HのWhenが無かったんですね。誰と、どんなものを、どれくらい食べるかということも大事なんですけど、いつ食べるかという時間的なことも重要である、ということになりました。

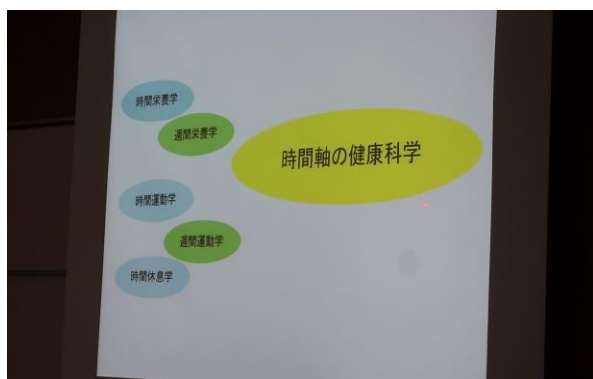
体内時計に効果をもたらす食品

食べ方が時計を合わせられますか？というお話をしたと思います。ネズミに夜中だけ食事をしてみるというようなことをしてみます。ネズミは辛いわけですね。本当はまじめに食べたいのに、夜中に起こされて食べさせられるわけですから。そこしか食べ物がないから仕方なく食べるわけですね。朝、昼、晩と普通に食べていけば、肝臓の働きは正常だが、夜中だけの食事にするとう肝臓の働きのピークが夜中になるのではないかとという仮説の実験をしたわけですね。やはり、肝臓の働きが夜中にピークになるように変化した。しかし、この実験の結果は当たり前で面白くない。そこで食事の内容を変えてみた。それで分かったことは、インシュリンを上げやすい食べ物が体内時計を動かしやすい、つまりインシュリンはシグナルとして重要になる。ヒトの研究でも朝ご飯と夜ご飯、どちらがインシュリンの感受性が高いかという朝ご飯なんですね。朝ご飯でインシュリンが活発に反応しやすいということが分かってきています。

次に我々が考えたのは人間の生活でも、朝ご飯、昼ご飯は普通の時間に摂っても、夜ご飯を食べる時間だけがおかしい人がいるじゃないかということです。とくにサラリーマンとか塾に通う子供たちは、家に帰ってきて22時、23時に夕飯を食べる、みたいなことになっているわけです。夜遅い時間に食べるということは、やはり体内時計を夜中の方向に動かす結果になってしまう。これではいけないというので、今まで23時におにぎりを2個食べていたのを、19時に1個、23時に1個というように変える。つまり塾に行く前の19時におにぎりを1個食べ、家に帰ってくる23時に1個食べるようにすると時計は元のリズムに戻る。実は、これは肥満防止にもなる。だから我々は「小腹が空いたら食べよう」ということに賛成なんです。

社会的時差ボケ

社会的時差ボケというのは何かといいますと、先ほどお話しのように夜型の人は深夜2時頃に寝ているんですね。そして朝6時頃起きています。四時間ぐらしか寝られない。会社がある、学校があるから仕方がない。そういう人が多い。そういう人は休みの日ぐらいいつかり寝ていたいと言って11時頃に起きて来るわけですね。そうすると、この人の体内時計は本当はこっちなんですね。朝6時に起きるといのは仮の姿で、本性は11時起ききのタイプです。夜型を別の面から探る場合、「普通の日目覚ましをかけて起きていますか？」と聞くと、「目覚ましをかけないと起きられません」という人は、典型的に夜型なんですね。この人をよくよく見ると、(睡眠、覚醒の)明暗が3～4時間ズレている(遅れている)。ズレているということは体内時計が例えば日本に居ながらインド人と同じ時間帯の生活、ということなんですね。我々は、4時間ぐらいいズレてくると時差ボケを感じるんですが、夜型の人は時差ボケを感じていないんですね。だからおかしい。そういう人は社会的時差ボケなんですね。こういう人はどうしたら良いか？一つは生活の時間を前に持っていくしかない。早寝早起き朝ご飯をやってみよう。何とか前へ持っていくって2時に寝ていたのを12時に寝て貰おうじゃないか、そうしたら少しは良くなる。



朝食時差ボケ

朝活や朝社会が良いと言いながら、夜型になるとどうしても朝ご飯が食べられない。食べられないと色々な弊害が出て来る。これは私に言わせれば、時差ボケに似ているなあと思い、朝食を食べない人は一種の時差ボケを起しているのだと思い、朝食時差ボケと名付けました。忙しいので菓子パンを1個だけくわえて走っているような人が想像できる。こういう人達に時差ボケ症状を聞いてみる。「身体が重いな」、「目が覚めた気がしないな」、「学校へ行きたくないな」というようなことを言うわけですね。それから、もう一つ出て来る症状は胃腸症状ですね。便秘気味、下痢気味、食欲が無い。朝飯を食べていないのに、「腹が痛い」とか「胃が痛い」とか言うわけですね。欠食者は文句ばかり言っている。全体的に言えることは、バランスのよい食事を腹八分目、取ることが良い。少なくとも、おにぎり1個、パン1個よりも良い。また、何も食べないより、せめてバナナの1本でも食べたほうが良いですよ、ということですね。

時間軸の健康科学

我々は時間軸の健康科学というのを提唱しています。今までの体内時計の研究を上手く結びつけて、健康寿命を延伸しようと思っています。研究は、まだ2年目の終わりなんですけど、大掛かりな学際的な研究をやっています。お年寄りになると、だんだん運動もしくなくなり、食も細くなって来る。そしたら食と運動を組み合わせると、少量の食事と少量の運動で良い効果が出れば、寝たきりにならないじゃないか。早稲田の力を結集して、オール早稲田でやりましょうということで、スポーツ科学部と人間科学部と理工学部が一緒になって所沢の方でやっています。3年後に早稲田ブランドで「早稲田オヤツ」のようなものを出そうとしています。

参加者のアンケートから

- ・健康的に生活するため参考にしたい。
- ・普段一般的に言われていることが科学的なデータで証明されている。
- ・自分の生活を見直すきっかけになった。
- ・体内時計のメカニズム、食事との関係について理解が深まった。
- ・種々のデータに基づき、具体的に理解しやすくお話をまとめて下さった。

(2016年6月18日)

特別セミナー

納得の「就活」

～新たな知見であるがままを活かせ～

小林 源

産業カウンセラー／当学会副会長

「納得の「就活」～新たな知見とあるがままを活かすとは～」(実習用紙)、「面接時予想される、20の質問、事前の回答準備必須」、「面接の10のポイント」、「履歴書11のポイント」、「自身に問う適性と適職」の5つの印刷資料が配布された。最初の実習用紙では、就活と婚活を対比させて、それぞれで「得たいもの」「実態」「選定の方法」の3点に、思うことを書かせ、自分の思考方法(在り様)を知ることからセミナーが始められた。その回答をベースにして、面接時に想定される20の質問と回答の要点が詳述され、併せて面接時の心構えや応答の仕方のポイントも例示され、履歴書の書き方で陥りがちで、かつやってはいけないことが具体的に例示された。最後に「自身に問う適性と適職」では、「自分について(A.楽しく、好きだった経験、B.やってみたいこと、C.資格・特技・性格など)」と「仕事について(A.やりたいこと、B.できそうなこと、C.挑戦したいこと)」を書かせることでいまの自分を知り、その自分を生かす就活が重要であるとしてセミナーは終えられた。

(2016年3月30日)

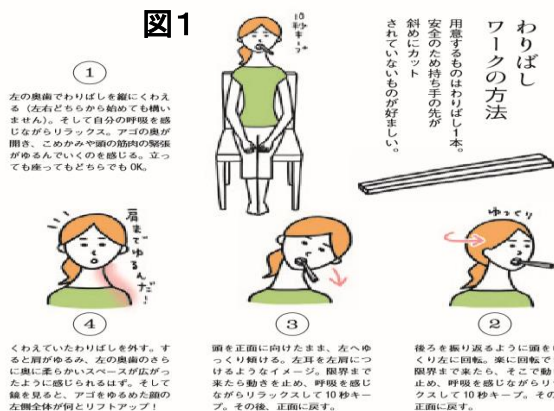
センスを磨くのに努力はいらない
— ココロとカラダの悩みを解決する —

ホ・ディワーカー 藤本 靖

センスとは「神経の仕組み」である

私はボディワークの専門家です。ボディワークとは、心と身体のバランスをとり、より健やかで美しくいられるためのメソッドです。そこでは、センス、つまり身体の「感覚」を磨くことがポイントになります。学生の頃から、「努力してもうまくいかないことが多いのに、努力せずとも美しくイキイキとしている人がいるのはなぜなのだろう」ということに興味を持っていました。あるとき「センスとは感覚のことであり、それは神経の仕組みである」ということに気づいて、大学に戻り神経科学の分野で研究することになりました。日々実験を繰り返す中で「神経の仕組みをうまく使えば、努力せずとも身体には勝手に整う力があり、誰もが健やかで美しくいられる」ということを確信し、「今度はそれをわかりやすくみんなに伝えたい」と考えていた時に出会ったのがボディワークなのです。

图 1



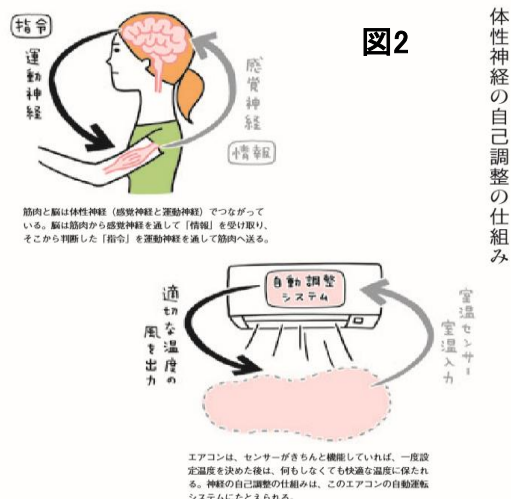
神経の仕組みで興味深いのは「年をとることはマイナスにならない」ということです。それどころか年をとればとるほど、経験がうまくいかされる余地があり、若い時よりむしろ反応が早いことがあります。私はお年寄りからスポーツ選手まで老若男女あらゆる年齢層の方々のお身体をみていますが、トップアスリートができないことがお年寄りには簡単にできることが本当にしょっちゅうあります。武術の世界では年をとればとるほど強くなる達人がいて、華道や茶道などの日本の伝統文化の世界では凜とした美しさを持つ高齢の師匠がたくさんいます。これらの方々には勝負すべきところはまさに「神経の仕組み」ということを知っているから、いつまでも健やかで美しくいられるのです。そして、実は拍子抜けするぐらい簡単な方法で神経の仕組みに働きかけることができるのです。例えば、「奥歯にわりばしを挟む」といったようなことなのです。わりばしワークと覚えておいてください。理屈はともかくまずは体験してみましょう。(図1参照)。わりばしをくわえた側の顔がリフトアップしたことを鏡でぜひ確認してください。これは神経の仕組みに働きかけた結果なのです。わりばしワークは世界を代表するIT企業であるグーグルの米国本社の社員研修、教育委員会が主催する教員の方向けの研修、曹洞宗が主催する坐禅指導などで取り入れられており、また世界を代表するプロスポーツの選手達にも実践されていて、その効果は織り込み済みです。

リフトアップの秘密は「体性神経」にある

わりばしをくわえただけで、顔がリフトアップしたことに驚いたのではないのでしょうか？リフトアップのために表情筋のエクササイズを頑張ってもなかなか結果がでないことが多いのに一体どういうことでしょうか？実はこれには神経の仕組みが関係しています。

筋肉と脳は「体性神経」という神経でつながっています。体性神経は、脳から筋肉へ指令を出す「運動神経」と筋肉から脳に情報を送る「感覚神経」という二つの経路で構成されます。(図2参照)。「運動神経」は筋肉をコントロールさせて頑張る神経、「感覚神経」はいま筋肉がどのような状態になっているかを知るためのセンサーを働かせる神経であるといえます。表情筋のエクササイズは「運動神経」への働きかけ、わりばしワークは「感覚神経」への働きかけになります。では、なぜ顔のたるみには「運動神経」より「感覚神経」への働きかけが有効なのでしょう？

图2



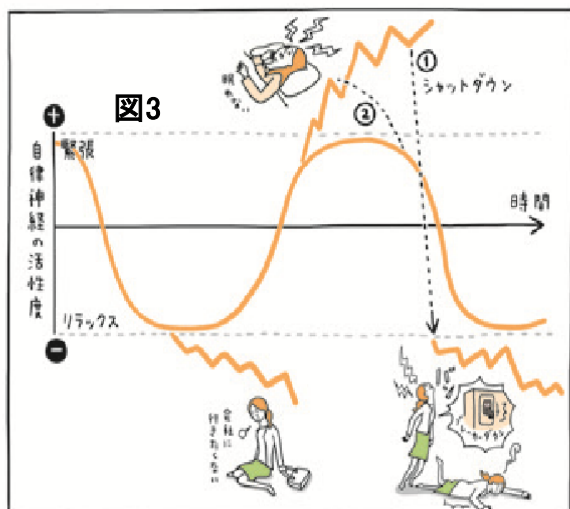
顔がたるむ大きな原因として「アゴ」の筋肉が緊張することで、頭や顔の筋肉がアゴ側（下側）へ引き下げられる」というのがあります。これを元の状態に戻すには、アゴの緊張を無視したまま、顔の筋肉を鍛えて持ち上げるように頑張るよりは、原因であるアゴの筋肉の緊張を解放させる方法のほうが楽で、効果があり、しかも効果が長持ちするのです。なぜなら体性神経には、「筋肉が緊張しすぎたら自然にゆるみ、ゆるみすぎたら自然に必要な緊張をとりもどす」という「自己調整機能」があるからです。これはエアコンと同じ仕組みです。エアコンは一度設定温度を決めたら、特に操作しなくても快適な室温が保たれるように働きます。そして、この「自己調整」を働かせるためには「センサーがきちんと機能している」ことが重要になります。センサーが壊れているのに、やみくもに暖かい風や冷たい風を出して頑張っても、室温は快適にならないのです。それなのにわれわれは、センサーが壊れた状態で頑張るようなエクササイズばかりしているので効果がでないのです。勝負すべきは、運動神経に働きかけて頑張るのではなく、感覚神経に働きかけてセンスを磨くことなのです。

リラクスの秘密は「自律神経」にある

次に、わりばしワークのもう一つの効果「リラクス効果」について考えてみます。わりばしワークをすると、イライラした気持ちが穏やかになりリラクスした、仕事に集中できるようになった、夜よく眠れるようになった、などという声をよく聞きます。これは、アゴの深層の筋肉がゆるむことで、頭蓋骨から首の骨への神経の通り道が解放されて、「自律神経」の一種である「迷走神経」というリラクスに関係する神経の働きがよくなるのが原因の一つとされています。先述の「体性神経」が「身体の動きと感覚」に関するものであるのに対して、「自律神経」は食べ物消化、血液循環、呼吸、睡眠など「生命維持」に関係し、「身体の緊張とリラクスのバランスをとる仕組み」であるといえます。

われわれは日々「緊張とリラクス」を繰り返しながら生活しています。大事な仕事の場面では緊張して、くつろいでよい場面ではリラクスします。そのバランスをとるのが自律神経の働きです。朝起きて活動して、夜になると寝るというのもその働きの一つの現れです。自律神経には緊張を高める「交感神経」と緊張を下げる「副交感神経」があります。両者がアクセルとブレーキのような関係でうまくバランスをとり、緊張とリラクスの切り替わりがスムーズであることが理想です。現代人はこの切り替わりがうまく働かず、仕事が終わって夜寝る時になっても緊張が収まらなかったり、しっかり休養をとったはずなのにやる気がでないという状況にいて、心と身体を疲弊させています。特に、緊張が高くなりすぎたときに起こる「シャットダウン」(神経のシステムがオフになる)により動けない状況になると、回復がとても困難になるのでその前により穏やかに神経の高まりを低下させる「腹側迷走神経」を働かせることがポイントとなります。「腹側迷走神経」は「人との心地よい繋がり」の中で活性化することが知られています。(図3参照)。

自律神経の働き



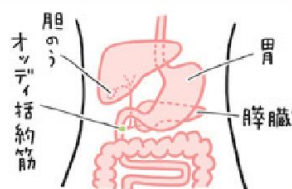
通常は自律神経の働きにより、緊張とリラクスのバランスがとられている。しかしストレスの増大などにより過剰に交感神経が高まると、生命活動維持のため、背側迷走神経 (DVN) が交感神経の活動に急ブレーキをかけるような作用を及ぼす。

- ①背側迷走神経 (DVN: Dorsal Vagal Nerve)
- ②腹側迷走神経 (VVN: Ventral Vagal Nerve)

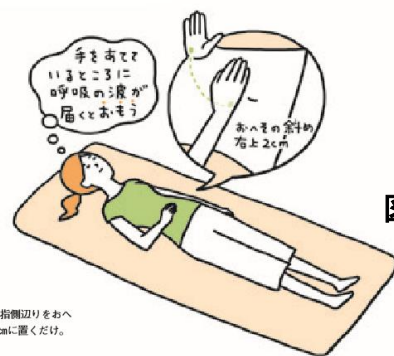
人間関係が楽になる秘密は「腹側迷走神経」にある

腹側迷走神経は、脳の延髄から胃腸まで伸びていて、「顔の表情をつくる」、「声を出す」など人と関わる時の動作のための神経と一緒に働きます。つまり、胃腸を刺激することで、腹側迷走神経が刺激されて高まっていた緊張がゆるやかに収まり、かつ声や顔の表情が豊かになり人とのコミュニケーションがスムーズになり、人に対してもより穏やかで優しい気持ちでいられるようになります。

胃腸を刺激するのに有効なのが「おへそワーク」です。おへそのすぐ近くにある「オッディ括約筋」を刺激することで胃腸全体の神経のセンサーのスイッチを入れて自律神経の緊張を穏やかに下げることがワークの目的です。オッディ括約筋とは胆管と膵管から十二指腸へのつなぎ目の部分にあり、ボディワークでは胃腸のセンターであり、ここを刺激することで胃腸全体が元気になると考えられています。仰向けになってゆったりとくつろいだ状態で、自分の右手の手根の小指側のあたりをおへそから斜め上約2センチのところに置きます。その奥にオッディ括約筋があります。後はただ静かにリラクスして胃腸の動きを感じていただければいいだけです。(図4参照)。



オッディ括約筋は胆管と膵管から十二指腸へのつなぎ目の部分にある。ボディワークでは、ここが胃腸のセンターで、刺激することで胃腸全体が元気になると考えられている。その結果、身体もリラクス。



右手の手根の小指側をおへそから斜め上2cmに置くだけ。

胃腸を元気にするおへそワーク

現代人の心の悩みの多くは人間関係によるものです。この悩みを性格や心がけの問題として捉えようと、とても苦しくなります。なぜなら頭では「悪い人じゃないから仲よくしよう」と思っている、いざ本人を目の前にすると身体が拒絶してしまうというようなジレンマが常に生じるからです。「心の悩みを神経の仕組みの問題であると考えろ」という新たな視点から生まれたおへそワークをぜひ試してみてください。

図版引用:「ku:nel3月号p.120-125」(マガジンハウス)

(2016年5月28日)

心理学科を卒業して、その後



小野七生
文学部 1974年卒

先日石井康智先生にお会いする機会があり、それをきっかけにここに書く機会を与えられました。先生からすると心理学科卒業としてはその後の歩みが少し変則的で興味深く感じられたのかもしれませんが。

私は昭和24年生まれの現在67歳、いわゆる団塊世代です。大学時代は1970年代前半で学生運動華やかな頃。大学に行ったら校門にバリケードが築いてあり授業ができない、といった時代でした。もっとも私はいわゆるノンポリ(政治にあまり興味ない)人間でした。

大学3年になり高校生時代からの興味に従い、念願の心理学科に進みました。そのとき級友の山口真くんから家庭教師のアルバイトをしないか、と誘われたのが変則人生の始まりです。家庭教師といっても、あるお宅の自閉症児と遊ぶ程度です。そのお宅はちょうど通学途中の小田急線・成城学園にあつたため、またアルバイト代がよかったこともあり引き受けました。週数回、夕方お邪魔して子供と遊び、夕食をごちそうになり帰る、ということです。その子は6歳の男の子でした。遊ぶ、といっても自閉症児ですから積極的にかかわってくるわけではなく、なかなか戸惑いました。またその子は小学校に行かず(行けず)障害児専門の施設に通っていて、その園でのつながりで他の障害児、ダウン症児、日本脳炎後遺症児、などと交わることができました。

そしてそちら入り込む時間が多くなると学校に行く時間が少なくなり、授業はさぼり気味になりました。当時は戸川行男先生、本明寛先生、相場均先生らがおられたのにもったいない話です。前述の山口君や今も付き合いのある工藤誠君らにテストやレポートなど教えてもらいながらも、あえなく留年ということになりました。学年遅れになると級友たちはほとんど知らない人でさらに学校に行かなくなり、もっぱら障害児に興味集中しました。

この子たちが大きくなったら面倒を見てくれる親はいなくなる、どうするのだろう、よくなる方法はないのだろうか、などと考生意気にも心理的アプローチばかりでなく、薬物も使える医師に興味を持ちました。また自閉症児の父親が弁理士という特許申請の際の手続きをする仕事にたずさわっていたため、CTで頭部を輪切りにして脳を見るなどという当時まだ世の中に出ていなかった医療機械について話してくれたことも興味深く、医学へのあこがれを強めたかもしれません。

5年生でなんとか大学を卒業したあと家庭教師の傍ら医学部受験勉強を始めました。勉強の好きではない私は、今更受験科目の多い国公立は嫌だな、ということで科目の少ない私学を狙いましたがそれが大まぬけであったことは後でわかりました。というのはもともと文系で数学の苦手な私です。おまけに私の出身高校は進路別に私学、国公立、文系、理系とクラスが分かれ、早稲田にあこがれていたため私は私学文系クラスを選びました。そこは3年生になると英語、社会の授業が多い代わりに数学、理科は極端に少なくなる、というクラスでした。そのため医学部受験の際、予備校に通っても数学の時間は微分積分などさっぱりわからず「導関数ってなに？」というレベルでした。しょうがないので本屋さんで「中学校の数学のまとめ」なる本を買ってきて、そこから自分で勉強する始末でした。そのようなこともあり文系科目で点を稼げない私立医学部を何度も落ちました。その間障害児施設の保母である女性とも知り合い、浪人生の立場も顧みず結婚もしました。現在の妻です。そして今年でもう受験は止めようとした1979年にやっと東海大学に合格しました。そのときは29歳になっていました。

医学部に入ると今度は一般科目の数学、物理に加え解剖など覚えることが多く、もともとキャパシティの少ないのに加え、そろそろ記憶力も衰えてきたわが脳細胞には大変な負担でした。それでも何とか6年で卒業、その間二人の男児にめぐまれ、学費はわが実家から、生活費は奨学金を得て、と周囲に助けられながらの学生生活でした。

当初は障害児に対する思いから入学したもの、勉強するに従い内科に興味に移り卒業後は同大学附属病院で内科の研修をおこないました。その後は関連病院である静岡県の当時、浜岡町にあった町立浜岡病院(現市立御前崎総合病院)に移りました。そこで内科、特に糖尿病や高脂血症、高血圧といった生活習慣病を主に診ていました。30代後半から40代前半です。

病院勤務医はご想像のごとく忙しく、朝7時30分から夜10時ごろまで仕事、昼ごはんを食べられればうれしい、という毎日でした。日曜、休日にも必ず午前中は病棟を見て回り、夜中に入院患者の急変による呼び出しも多かったです。月数回の当直(夜間救急当番医)や日曜、祭日の日直(日中の救急当番医)もありました。当直明けは休みではなく通常の勤務です。

若いころはそれで何の不足もなかったのですが、40歳を過ぎてから自分の時間がほしくなり、44歳で勤務医を辞め開業医となりました。現在静岡県袋井市で内科医院を開業し、隣の掛川市に住んでいます。その間に地域の医師会会長を務めあげ、私と妻の両方の親を送り、子供はそれぞれ医師となり結婚独立、長男は小児外科医としてつくばに、次男は神経内科医として東京に住んでおります。今は妻と二人暮らしです。まだフルに仕事をしているのでのんびり、というわけにはいきませんがそれなりに満足しています。



当院のスタッフと

このように心理学科卒としてはやや変則的なその後ですが、石井先生にお聞きしたら先生が卒論指導された学生の中でその後医師になられた方も4名ほどおられるようです。その中の一人は私と同じ東海大学に進まれた、とのこと。今年に入り早稲田大学出身者内で医師稲門会もできたようで、私一人ではないな、と感じています。内科医として身体疾患を主に診ておりますが、心と体は切り離せないものと感じています。早稲田時代、当時、日本で最初の心療内科を開設された九州大学医学部教授、池見西次郎先生の「心療内科」を読み、心のありようが身体に大きな影響を与える、との内容に感銘を受けました。最近ではさらにそれを深く感じています。患者さんは不安を抱えながら病院を受診するものであり、咳が長引く、として来院される方も、咳のつらさより結核や肺がんを心配していることも多いです。よって風邪薬や咳止めを出すだけでは患者さんのニーズを満たせません。またうつ病と思われる方が最初に身体症状を主訴に内科を受診される場合もあります。患者さんは病んだ体と不安な心を抱えて来院される、と考えで診療しておりますが、心を大事にする、と心がけているのは、さぼりながら学んだ早稲田時代の心理学の影響かもしれません。

東海大学で過ごした35年



吉川政夫
教育学部1973年卒

1. 長年勤務した大学を定年退職しました

私事ですが、2016年3月に定年退職しました。1981年に30歳で東海大学の教育工学研究所(現教育研究所)に奉職し、10年間、大学教育の研究と実践の仕事に携わりました。1991年に体育学部社会体育学科(現生涯スポーツ学科)に異動し、以後、運動、スポーツ、健康に関する研究と教育に携わり、大学には計35年お世話になりました。

専門領域は心理学、特にスポーツ心理学、健康心理学です。心理学の主に行動変容に関する理論と技法を用いて、身体活動、運動、スポーツを通しての健康づくり、アスリートとチームのパフォーマンスの向上を図る研究と実践を25年間行ってきました。それと並行し、教育心理学の立場から、35年間継続して、大学教育に関する研究と実践に取り組んできました。

心理学、体育学、高等教育学の教育、研究、学内外の活動を通して、学生、研究者、学内関係者等、様々な人と出会い、貴重な体験を重ねることができました。それらは、私にとって忘れ得ぬ思い出深いものです。

4月からは、公務に私事にと、適度に忙しい毎日を過ごしております。

2. 日本の大学と大学教員職雑感

一般的には、会社勤務や公務員生活などと比べて、大学の教員職は自分のペースで時間を使い、自分の興味関心に基づいて仕事ができる職種だといわれます。確かにそれは事実ですが、しかしながら、近年は、大学を取り巻く環境も大学自身のあり方も変わっています。入り口である入試に代表される学生の受け入れ、ティーチングに代表される教育に関する内容・方法・成果と学生支援、地域貢献に代表される社会連携・社会貢献、大学の諸活動に関する点検・評価に代表される内部質保証等、大学としての取り組みと達成を求められる課題が山積しています。

そのような課題への対処や大学間の競争・生き残りへの対応が必要なため、近年の大学教員は身体・心理・社会的に結構多忙で負担が大きいというのが実感です。もちろん個人差はありますが、良くも悪くも、多忙さと負担という点では大学教員職は一般社会に近づきつつあります。多忙さと負担の源は会議と雑用業務の増大にあると思われます。

在職35年のうち、1980年代の10年は、経済はジャパン・アズ・ナンバーワンに代表される高度成長期、18歳人口も多く、大学進学率も右肩上がり、大学は羽振りの良い時代、バブリーな時代でした。1990年代は、経済と同様、大学は停滞と模索の時代でした。2000年代から現在まで経済も18歳人口も右肩下がり、大学は今、大都市にある大学と地方の大学、大規模大学と弱小大学、大学経営が功を奏している大学と工夫と努力が成果に結びついていない大学等、大学間格差の時代、生き残りをかけた大学間の競争の時代にあります。

以上のように、近年の大学の在り方は世の中・世界の在り方と連動しています。私の見るところ、残念ながら、大学が世の中や世界を変えているのではなく、世の中や世界が大学を変えていると言わざるを得ません。

私は第一線から退きましたが、大学に対して興味関心は尽きません。精神分析学派に「対象関係論」という研究の流れがあります。対象関係論では、愛する対象との関係を分析することにより人間（自己）を理解しようとしています。愛の対象は、自己、他者、もの、ことなどの現実から幻想（今風に言えばバーチャル・リアリティ）に至るまでのありとあらゆる存在です。愛のかたちには憎しみや恨みなどのネガティブな対象関係もあります。

対象関係論からいえば、私は、大学という対象との関係の中でこれまで生きてきました。対象関係の在り方や濃さは変わるでしょうが、これからも私の大学との対象関係は続くでしょう。

3. 学生たちとの出会いと交流

35年間、教育、研究、学内外活動をそれなりに行ってきましたが、それらの活動について振り返ることは限られた誌面では不可能です。それらの活動の中で私にとって最も印象的で心に残っているのは、学生たちとの出会いと交流です。

これまで、概算で学部ゼミ生350名、大学院研究指導学生60名を指導してきました。講義に比べ、卒業論文の作成をゴールとする2年間の研究ゼミ活動と修士論文の作成を目標とする2年間の研究指導活動を通しての学部生、大学院生との出会いと交流は濃く、充実感がありました。それを示す以下の写真と説明をもって稿を結びとします。

イラストはゼミ生が描いてくれた私の似顔絵です。私は様々な種類の動物（ゼミ生）を飼育する動物園の飼育係として描かれています。似ていると思いませんか。



学部ゼミ生、大学院生、卒業生とのパーティ。二人の金メダリストも参加してくれています。



学生、卒業生による還暦パーティの集合写真。



日本体育学会参加発表時の大学院生たちと。



東海大学が日本体育学会を主催した時開催した体育心理学専門分科会のテニス大会。テニス部女子が支援してくれました。

アメリカだより (2)

黒坂和彦

当学会理事・文学部 1986年卒

2015年11月下旬にアメリカのニュージャージー州(以下、NJ州)に赴任して、早いもので約8ヶ月が経過しました。お陰さまで、現地の生活や仕事に大分慣れてきました。前回のアメリカだよりでお伝えしましたが、オフィスに隣接したアパートに住んでおり、平日はあまり歩く機会がありません。ウォーキングが趣味の一つである私は、これではまずいと思い、アパートにあるジムに通い始めました。ケーブルTVで古い映画を見ながら、ほぼ毎日、小一時間程汗を流しています。英語のリスニング強化にもなり、一石二鳥です。



1月の大雪

思い起こすと、この8ヶ月間、色々なことがありました。今年の東海岸は暖冬でしたが、1月下旬には大雪となり、自宅周辺も60センチほどの積雪となりました。2月には長女と次女が遊びに来てくれ、滞在期間中、ニューヨークから6時間程のフライトで、アイランドへ旅行し、オーロラを見ることができました。3月には厳寒の中、書類申請の長い列に並び、苦労の末、自動車免許を取得しました。西海岸、ボストン、シカゴ等の米国内や、欧州への出張もありました。暖かくなり始めた5月くらいから、家内と週末を利用して、自動車でNJ州内の小旅行を楽しんでいます。



7月4日アメリカ
独立記念日の花火

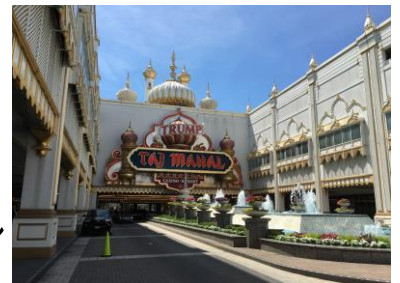
今回は、NJ州について少し触れたいと思います。アメリカの州は、それぞれ愛称があり、NJ州は、「The Garden State」(庭園の州)と呼ばれています。ちなみに、隣接の州であるニューヨーク州は、「The Empire State」(帝国の州)、デラウェア州は「The First State」(最初の州)と呼ばれています。NJ州は、愛称のとおり、風光明媚なスポットが多く、きれいな街並み特徴です。先月、最南端に位置する、全米で最古のリゾート地である、ケイプメイに2泊してきました。ビーチの広さには圧倒されました。帰りに、アメリカ内でラスベガスに次いで、1976年にカジノが合法化された、NJ州内のアトランティックシティに寄りました。ドナルド・トランプが開業した「トランプ・タージマハール」で、スロットマシンを1時間ほどトライしました。

NJ州内には数多くの大学もあります。特に著名なのは私立のプリンストン大学で、全米の総合ランキングで常に上位に位置しています。キャンパスを歩いてみましたが、自然に恵まれた最高の環境です。キャンパスはそれほど広大ではありませんが、徒歩で回するのに1時間以上かかりました。プリンストン大学の近くに州立のラトガース大学があります。この大学は1766年の創立で、全米で8番目に古い大学です。アイビーリーグとほぼ同等の評価を得ていて、幕末に多くの日本人が留学したことも有名です。心理学の教育も充実しているようです。



ケープメイの
ビーチと遊園地

先日、「New Jersey's Remarkable Women」(ニュージャージーの卓越した女性達)という本を購入しました。NJ州出身の、18世紀から20世紀に活躍した14人の女性の半生を綴った良書です。同書を読んで、驚きました。このアメリカで、1700年代から、女性が様々な分野で活躍する姿が描かれていたからです。特に1725年生まれのPatience Wright(アメリカで最初の彫刻家)、1885年生まれのAlice Stokes Paul(男女同権条項の起案者)の人生には、感銘を受けました。



トランプ・タージマハール
・カジノリゾート

アメリカの大統領の本選挙が近づいています。ヒラリー・クリントンが女性初の大統領になるかもしれませんが。前述の「トランプ・タージマハール」は、ホテル名にトランプが付いていますが、開業した翌年、すぐに破産し現在経営者が変わっているそうです。無責任な発言が続いているトランプ氏。クリントン氏にがんばって欲しいですが、どうなるでしょう。次回、執筆の際は、新大統領が決まっている頃です。また、様子をお伝えしたいと思います。

※黒坂氏の原稿はアメリカ大統領選挙前の7月にいただきました。(編集者)

クラス会だより

卒業35年後にして初めての同窓会

國本和恵
日本児童英語教育学会・理事
文学部1980年卒

1980年卒一文心理同窓会メンバーが、学部卒業37年ぶりに、石井康智先生の引率で、わくわくしながら心理学教室・実験室を訪れたのは、2016年7月30日でした。在学中の心理学教室・実験室の鉄の扉は、開閉の音が重々しい防火ドアのようでしたが、2015年の改装でつけられた白く明るいドアを前に、一同驚愕しました。昔は、廊下の本棚の奥に積もる埃が見えて、圧迫感を感じましたが、今では白いきれいな廊下に変貌していて、つい、うきうきと歩いてしまいました。ネズミ小屋も建て替えられておしゃれなイメージになり、入り口から中をちらりと覗かせてもらって、還暦前後の私たちは、学生に戻ったかのように笑い、はしゃぎました。



戸山キャンパスのスロープにて

戸山キャンパスの変貌ぶりも甚だしく、スロープ脇メタセコイアのほっそりしたスマートな姿に、毎日眺めたあの街路樹だとは、最初全く気がつきませんでした。しかし、新しく建てられたスタイリッシュな33号館に、旧33号館の懐かしい床の「杜のモザイク」と壁の「陶壁三点-2」が、そのままそこにあったことを喜び、床を足で小突き、壁を手で触りました。

卒業式を機に集まり散ってしまった私たち1980年卒一文心理同窓生は、2014年までの35年間、一度も同窓会を開かずに過ごしました。そんな私たちがどうやってつながったのでしょうか。

卒業33年目(2012年)7月14日に、小島啓子さんと山本(小澄)久美子さん宅を訪問した際、私は「同窓会を開催しよう!」と宣言しました。「できるよ!」「やってみよう!」と威勢良く別れたものの、2年間だらだら何もせずに過ごしてしまい、友達に宣言した手前、「有言不実行では女がすたる!」と一念発起し、卒業35年目(2014年)8月1日、山本(小澄)久美子、小島啓子さん、柴田哲也さんと私4名で同窓会メンバー探しを開始しました。

手元に日本心理学会会員名簿(小島啓子さんも会員)と早大心理卒業生名簿(1995年版、心理学科で最後に作成された名簿)があったので、「これさえあればなんとかなる」と、実はかなり気楽に構えていました。8月4日に日本心理学会会員名簿を開いたところ、ただ一人小川亮くんをみつけるのみで、真夏にもかかわらず心が冷えきってしまいました。

後からわかったことですが、1980年卒は、大学で心理を教える人、臨床心理士、心理以外の仕事についてた人、例えば、企業戦士として働いた人、公認会計士・国語教師になるため、など心理関係の職業についている人が大勢いる反面早稲田卒業後さらに学校に通った人もいました。

運良く、8月5日、小川亮くんの配偶者小川(久保)美穂子さんを通じて数名の同窓生に連絡がゆき、さらに、小島啓子さんと柴田哲也くんからも同窓生の住所やメールアドレスを知らせてもらい、少しずつ人から人へと伝わりました。

十数名と連絡がとれたので、卒業生名簿(1980年卒として69名記載)を見て同窓会を知らせる往復葉書を送ることにしました。卒業生名簿には空白があったり、住所表記が古めかしいものであったりして若干の不安を感じました。一番の心配は名簿自体が19年前の古い情報であることでした。名簿をもとに、7桁の郵便番号をネットで調べ(卒業生名簿は3桁の表示)、35通の往復葉書を送付したところ、たちまち15通が宛名不明で戻ってきました。この年10月19日の卒業35年目の第1回同窓会までに、26名と連絡を取りました。逝去は6名でした。たった4名から始まり、32名の消息を得ることができるようになりました。

校友会で同窓生名簿を見せてもらうことができたので、それを書き写し、翌年(2015年6月13日)の同窓会のときに往復葉書を郵送しました。しかし、校友会の名簿から、新たに連絡がとれたのは1名にとどまりました。結局、日本心理学会名簿から1名、卒業生名簿から10名、校友会名簿から1名の消息を知ることができました。

ネット上に同窓生を見つけたり、少しずつ人から人へ伝わったりして、2016年7月30日には、第3回同窓会を開催し、卒業年次にかかわらずメンバーを増やし、今では43名(HP名簿には72名)と連絡がとれるようになりました。

同窓会HP

<http://www.urban.ne.jp/home/bisa/waseda/waseda.html>を立ち上げ、一人でも多くの同窓生と連絡が取れることを願っています。「早稲田大学1980年卒一文心理同窓会」という名称が長すぎると指摘されますが、私たちは、卒業後ずっと同窓会活動をしていなかったのが、突然案内を受け取った方が不審に感じにないよう、伝わりやすい名前をのっています。「早稲田大学心理学会 瓦版」をご覧になった方で、1980年卒同窓生をご存知の方がいらっしゃいましたら、HPを知らせてくださるようお願いいたします。

昨年の同窓会では、半田茂くんが本庄合宿の写真(班ごとに撮影)をプロジェクターで見せてくれました。本庄合宿では、初めて実験に触れ緊張した思い出があります。プロジェクターで映し出された写真を見ながら、木村裕先生と石井康智先生と一緒に、写真に写っている一人一人の名前と思い出を語り、楽しく過ごしました。



クラス会のあと、新宿住友ビル1階ロビーにて

私は、広島で「子供英語」という児童英語教室を運営しています。学問的背景が指導を支えると考え、2007年に広島大学大学院教育学研究科で博士号を取得しました。大学院・英語教育学会では、研究論文の書きにくさを訴える人にたくさん会いました。私にとっても紀要に論文を何本も投稿することは大変でしたが、早稲田大学心理学科で教わった論文の書き方を思い出すことで困難を乗り越えることができました。論文の書き方を指導してくださったのが、当時助手をされていた石井康智先生でした。たまたま担当の先生が所用のため、石井康智先生が講義されました。私たちは石井康智先生の話を一言ももらすまいと、ノートに書き留めたことを覚えています。その時の友人たちの真剣な眼差しが今も心に浮かびます。英語教育学会で出会った人に心理学科で教わった論文の書き方を伝え、皆に感謝されました。早稲田大学心理学科の教育を人に分けることができ、とても嬉しく思っています。

同窓会顛末記

白鷗大学 教育学部 伊東孝郎

文学部1984年卒

1984年卒業同窓生と謳っているが、実際は1980年に入学し、1984年—正確には1983年度に卒業した者と、迎えるはずだったが卒業が若干延びた者、そして1979年に入学して1984年に卒業した者、総計67名の仲間たちである。

卒後11年経った1995年に一度同窓会を開いているのだが、当時多くの者は仕事や子育てに多忙だったのだろうか、十名強と極めて少人数の参加にとどまった記憶がある。したがって今回は、卒業後32年目にして初となる、大々的な同窓会の開催と相成った。

ことの発端は、筆者が時おり会って酒を酌み交わす、数名の親しい仲間と昨年末に行った宴の席であった。この30年余り、同級だった誰それはいったいどうしているだろう、などと酒の肴にし続けてきたのだが、この時に限り、連中の声に切迫したものを感じた。東日本大震災後に、日本中が先のない未来に怯え、「絆」の重要性を再認識したという背景もあったかもしれない。確かにこの5年ほど、賀状のやり取りを細々と続けるだけの同窓生からも、そろそろ同窓会を、というような記述が目立つようになっていた。学生時代より、合宿だ宴会だ卒業謝恩会だと、何となく筆者が言い出しっぺとなって様々なイベントが行われていたという事情があって、そうした声が自然と集まってきたのだろう。そして、まずは同窓生の現在の連絡先を探ることからミッションが始まった。



高田牧舎にてクラス会①

親しい飲み仲間を「同窓会実行委員会」と勝手に名づけ、まずは1995年の同窓会開催時に作成した名簿をもとに、個人的に現状を知っている者の情報を加えていった。早稲田大学文学学術院の石井康智教授、人間科学学術院の鈴木晶夫教授は、筆者らが学生時代助手をされていた縁で、心理学教室に残る古い名簿を提供していただくなど、多くの支援をしてくださった。また校友課にも情報提供を打診してくださったが、残念ながら回答は否であった。個人情報に対するガードが、かつてに比べると格段に堅くなっていることを実感するエピソードである。

生理心理学精神生理学研究部会
第69回研究会報告

部会幹事・当学会理事 市原 信
文学部1973年卒

場 所:早稲田大学スポーツ科学部570実験室

演 者:平尾貴大

(早稲田大学大学院スポーツ科学研究科博士課程1年)

演 題:モンティ・ホール・ジレンマ課題における

予期プロセスー刺激前陰性電位に着目してー

要 旨:モンティ・ホール・ジレンマ(Monty Hall Dilemma: MHD)は、直観に反する意思決定を解にもつギャンブリング課題であり、直観との乖離から遂行者は興味深い選択行動を示す。本研究では、MHD課題に特徴的な意思決定の神経機序について、刺激前陰性電位(stimulus-preceding negativity: SPN)を指標として検討した。MHD課題において、多くの参加者は、Change選択、Stay選択共に当選確率50%と考えるにも関わらず、Stayを選択する。実験1では、このStay選択バイアスの原因について検討した。SPN振幅増大から、Change選択時よりもStay選択時の方が、結果に対する期待は大きいことを示した。実験2では、MHD課題の反復遂行に伴うChange選択学習について検討した。Change選択の学習に伴い、前頭部位のSPN振幅は有意に減少した。SPN振幅は、結果に対する期待に加えて結果フィードバックの情報価を反映することから、本実験の結果は「学習に伴う結果フィードバック情報価の低下」に起因したものと解釈された。本研究の結果から、選択と結果の随伴性に関する学習には、前頭前野の活動が関与することが示唆された。

(2016年2月27日)

寄付者芳名

小林源、中村誠 (敬称略)

(2014年12月～2016年11月)

【皆様からのご厚志をおうけいたします。】

銀行名:ゆうちょ銀行

セロイキョウ

支店名:〇一九(支店) ※漢数字で表記

種別:当座預金

口座番号:0584416

口座名義:早稲田大学心理学会

発行元: 早稲田大学心理学会

〒162-8644 新宿区戸山1-24-1

早稲田大学文学部心理学教室内

電話 03-5286-3743 FAX 5286-3759

担当:石井康智

メール:waseda_shinri@yahoo.co.jp

担当:朝岡美好

書類発送元:

一般社団法人学会支援機構

〒112-0012 文京区大塚5-3-13

小石川アーバン4F

電話 03-5981-6011 FAX 5981-6012

早稲田大学心理学会ホームページ:

<http://www.waseda.jp/assoc-wpa/>

そうして作成した名簿に基づき、同窓会開催通知を一斉に発送した。住所の分からない者には、大学時代の名簿に載っていた実家に送った。しかし残念ながら、その多くが宛て先不明で返送されることとなった。約50枚発送したうち、25枚が返送された。親世代はおそらくもう80代、実家がそのまま残っている例は決して多くはなかったようである。

行方不明者を中心に、ICT時代の機器を活用して、大々的な搜索を行った。その結果、フェイスブックやインターネットの検索機能などによって連絡が取れた者も複数おり、時代の恩恵に与ることができた。見つけた者への連絡は、怪しまれないよう文面に気を遣いながら、さまざまな媒体を用いて行った。中には、所属先企業の総務部にメールを送って転送してもらったケースもあった。結果、京都、広島、徳島、そしてコネチカット州からの参加を含む同窓生24名が参加の意向を示し、当初会場に予定していた大隈庭園完之荘では収容できず、急遽高田牧舎に会場を変更することとなった。



高田牧舎にてクラス会②

7月2日午後2時、強い真夏の陽射しに照らされつつ、石井先生による乾杯の発声とともに同窓会は始まった。BGMは鈴木先生の持参された校歌と応援歌のインストゥルメンタルCD。

三十余年はそれぞれにとって様々であったようだ。現在の職業は、大学人、心理職、医師、福祉職、ビジネスマン、公務員、新聞社編集委員、アーティスト等、きわめて多岐にわたる。外見一つとっても、それなりに貴録と肉とがついた者、かつての面影を探すのが難しいほどの変貌を示した者、昔と全く変わらない者と、実に様々だ。失われた三十年を取り返すかのように、皆飲食そっこの

けで、懐かしい話の花を咲かせていた。あっという間に予定の2時間半は過ぎた。記念写真を撮影し、またの再会を約束してお開きとなった。ただ大半の者はまだまだ名残惜しかったのか、はたまた騒ぎ足りなかったのか、その後二次会三次会へとなだれ込み、長い夜を過ごしたようである。体力は確かに学生時代と比べるべくもないが、変わらぬ若い精神で再び交わったこの夏の一日は、我々一同にとって、本当に貴重な奇跡の一日となった。

【謝辞とお願い】

本会開催にあたり、石井先生、鈴木先生には大変なご尽力をいただきました。この場をお借りして、心よりの感謝の意を表します。

なお1984年卒業同窓生にあたる方、ぜひ下記までご一報くださるようお願いいたします。

伊東孝郎(1983年度卒) ito@fc.hakuoh.ac.jp