



早稲田大学心理学教室の発展・充実に大きな貢献をされた本明寛先生が、昨年12月6日に逝去されました。94歳でした。

三人の方に本明先生を偲んで思い出を語っていただきました。

■■■■ 今号の記事 ■■■■

- ・追悼・本明寛先生・教養講座要旨
- ・戸山キャンパス新校舎
- ・研究部会報告　・エッセイ

追悼・本明寛先生



本明寛先生

本明先生を偲ぶ

春木 豊

(1956・一文)

本明先生の最後を知る弟子として、この追悼記をしたためます。

先生は11月末に危篤状態になられ、それから一週間後の12月6日午前11時9分にご家族に看取られながら、永眠されました。享年94歳7ヶ月でいらっしやいました。12月12日通夜、13日告別式がご自宅の近くの宝仙寺の斎場で行われ、約500人の方々のご参列がありました。墓地は日暮里の団子坂にある善性寺です(先代のご住職は先生の教え子です)。

最後のご様子ですが、渋谷のセントラル病院松壽に入院されておられました。危篤とお聞きして、駆けつけますが、すでに全く反応がない状態で寝ておられ、心拍や呼吸も弱い状態でした。しかし娘さんが「息を吸って～吐いて～」と声をかけると、驚いたことにかけて語に応じて、呼吸計が大きくふれるのでした。以前から頑張り屋の先生でしたが、最後まで頑張っているなあと思いました。また私が「春木です！」と耳元で声をかけたところ、じわーっと涙を流されたことには驚くと共に感動に包まれました。

先生は第二次世界大戦終了後の早稲田大学心理学教室の復興に、教室の創立者(昭和6年)の赤松保羅先生、戸川行男先生と共に中心的な存在として活躍されました。私が入学した昭和27年時には、三島二郎先生と共に助教授でしたが、心理学概論など教わりました。そのときのテキストは戸川行男・本明寛著「心理学要説」(金子書房、昭和25年)で、行動主義の考え方やゲシュタルト心理学の説を解説したもので、新入生の私はむさぼるように読んだことを思い出します。今見ても当時の心理学概論書としては、先端を行く優れたものだったといえます。

私は当時アメリカから入ってきた行動主義心理学こそ科学としての心理学だと思い(もちろんそれがすべてではなく、クラスメイトの岸田秀のようにフロイトの原著の読破に励んでいた者もいました)、一年生のときから、当時4年生で卒論実験をやっていた平井久先輩のネズミを使つての条件づけの実験を手伝いました。実験室は木造の小屋で、飼育室もありました。ネズミの飼育は当番制で、一年生の私は正月にも餌をやるために出かけたりしました。本明先生ご自身の指導はありませんでしたが、これらの施設は本明先生によって立てられたと聞きました。これからの心理学はこのような研究が必要だとの認識を持っておられたためと思います。

心理テストはやはり新しいものとして、当時早稲田大学心理学教室では盛んに研究されました。戸川先生は絵画統覚検査(TAT)、本明先生はロールシャッハテストで、いずれも早大版が作成されました。本明先生はその後もいろいろなテストを作られましたが、私も大学院の時代にダイヤモンド社の職場適応性テスト(DPI)の作成をお手伝いしました。その後織田正美先生が改良され、今でも使われているとのことですが、原版を作った一人として、誇らしく思います。

本明先生は明るい性格の方で、社交家でした。学会以外の人たちとのお付き合いも多かったといえます。お酒は強いというよりは、人を集めて、酒席を楽しむということでした。新宿や渋谷に行きつけの店があり、私も末席に連なることがしばしばでした。先生は基本的には朝5時に起きて原稿を書くということで、一般向けの本を書くことが趣味だったといえたかもしれません。マスコミにもよく登場されていました。しかし釣りだけは好まれていたようで、私も自動車の運転手として、多摩川や千葉の方の沼にお供したことがありました。

先生は基本的には負けず嫌いの頑張り屋さんであったといえます。今思えば先見の明があったといえますが、定年直後に健康心理学学会を設立され、次々に国際会議など開催され、大変なご努力だったといえます。このことは上に述べたように、ご臨終まで続きました。

先生は大学や学会のみならず、官公庁でも、いろいろな役職を歴任されました。ここではいちいち述べませんが、このために紫綬褒章や瑞宝章など叙勲されています。

今思うに先生のようなタイプの教師は、これからは出ないことでしょう。学問以外にもさまざまなことをお教えいただいたことをいまさらながら感謝申し上げる次第です。衷心よりご冥福をお祈り申し上げます。

本明先生と岡村喬生氏と ブーケの話



小林源

(1962・一文)

昭和35年か36年のことだったと思う。イタリアで開催された国際心理学会の折、本明先生が出席された。帰国の集まりで語学の大切さを実感された旨話され、かつ欧米の出席者たちは複数語駆使することが珍しくないと言われたことが記憶に新しい。かくして我が本明先生は、現地滞在中、早稲田大学卒業後イタリア留学中の、いわば“広義の”教え子に(人を介して)出会い、そのお蔭でイタリア語を必要とする諸事をことごとく処理することができた、と伺った。

それから20年ほど経た、昭和55年か56年頃のこと、長年知遇を得てきた岡村喬生氏との話中で、私の出身学部、専攻、卒業論文とその指導教授名まで触れたところで、同氏が突如、私の話を遮るように、本明先生と言えはイタリアに来られた時、通訳にあたったのはオペラ留学中だった私だよ、奇縁だなアと告げられたのだ。この時の驚きは今なお忘れ難い。

ちなみに岡村氏は政経学部新聞学科をご卒業だが、実態は学生生活の大半をグリークラブ(部?)で過ごされた由で、その後イタリア留学で幾多のコンクールで優勝を重ね、ドイツへ渡り通算20年もの欧州を舞台の歌手生活をつづけられ、今や日本を代表するオペラ歌手、そして海外進出の草分け的存在としても知られる。母校の誇りでもある。

ところで同氏は毎年、上野文化会館小ホールでの「冬の旅」全曲演奏をライフワークとしておられるのだが、そのことのあった直近の同演奏会に、今で言うセレブで上品な中年婦人とそのお嬢さんが



岡村喬生氏

大きなブーケを抱え会場に現れていた。誰だろう、そのお二方は、本明先生の奥様とお嬢さんだったのだ。岡村氏が殊の外喜ばれたのは申すまでもないが、20年をかけて経回った人の縁に私は思い入った。

思い出

木村 裕

(1965・一文)

先生の指導を受けたいと思い始めた頃、相談に乗って頂きたくて研究室に伺った折りに、自分の気持ちそのままに「でも、ひとの心にじかに触れようとするには自分には許されていないような気がしています」というようなことを言ってしまったと覚えています。聞きようによっては教えを請う心理学徒にあるまじきとんでもない申し上げようだったと今は思うのですが、先生は学習の分野でやってみてはどうでしょうという意味のことを仰って下さいました。以来ずっとラットを用いる実験分野に関わり続けて参りました。

日本心理学会が発足してごくごく初期の頃の大会発表論文集はガリ版刷りのものだったと思います。そんないかにも手作りふうの資料集の中に、本明先生が、ラットにY迷路の学習を課してチョイス・ポイントでの電撃がラットの選択行動にどう影響するかを調べる実験を報告して居られるのを見つけた時の強い印象は今でも当時と同じように思い起こします。動物実験を含めて広く行動を扱う基礎的実験研究の必要性を先生は強く感じて居られたと感しております。

大学院生を終わる頃にある大学の非常勤講師の仕事をお世話下さいました。実験しかやっていなかった身には初めての心理学の講義の担当はとんでもなく緊張することでした。準備した講義の内容を見て頂きましたが、原稿の何か所かにうっすらとアンダーラインを引いた状態で、これで良いよと手渡して下さいました。私はアンダーラインの意味をどう判断したら良いのか自分なりにあれこれ考えながら書き直しました。

それ以来この文章チェックのスタイルは他の全ての原稿についてもずっと変わらずに続きました。

大学院ゼミ生の全員が顔を見せる夕食会は飲み物も食べ物もいろいろそろっていて自由に遠慮のない発言のできる楽しい集まりでした。外食のこともあれば研究室でのこともありました。

今や私は既に定年を迎えてしまっておりますが、先生から多くの事を学びました。ゼミ生や年ごとに変わっていく学生諸君とおつき合いの仕方なども、ずーっとおそらくすべて先生をモデルにしようとしてきたんだなあと感じております。

会員募集中

早稲田大学心理学会は、早稲田大学の心理学関連の専修、専攻の卒業生を中心とした集まりです。公開講演会、教養講座を開催し、研究部会を開いています。心理学の面白さや意義を追究し、その可能性を広げたいと思っています。奮ってご参加ください。年会費3000円。初年度は無料。



笑いと健康

— 笑いの社会健康的意義と日常実践 —

目白大学講師 野澤孝司
笑いヨガティーチャー 高橋カレン

笑いと身体的健康

笑いは古くから「笑いは百薬の長」、「笑いに勝る良薬なし」などとも言われ、日常的な健康と何らかの関係があることが示唆されてきた。実際の笑いと体の健康との関わりについての報告の始まりは、1970年代の米国のジャーナリスト、ノーマン・カズンズの体験的報告が最初である。カズンズは、自らの疾患(硬直性脊髄炎)を、毎日のコメディ鑑賞による笑いとビタミンCの摂取によって完治させ、医学誌に載せた体験報告が当時の社会的注目を浴びた。その後、1990年代に精神神経免疫学(PNI: Psycho- Neuro- Immunology)が誕生すると、笑いをはじめ、音楽鑑賞やアロマセラピーといった精神的な活動によって、身体的な防御機構である免疫系が活性化することが報告され始めた。笑い行動に関しては、落語やコメディ鑑賞の前後で、体内の癌細胞を攻撃するNK細胞(ナチュラルキラー細胞)や抗体反応(免疫グロブリン)などの活性が確認されている。

笑いによるストレスホルモンの減少や血糖値上昇の低減効果、血圧値の低下などといった他の身体生理的指標を用いた生理的・身体的効果の報告がいくつかあるにも関わらず、そういった笑いとの関連研究はまだまだ非常に数が少なく、一貫性がないことも報告されているという点で、いまだ科学的・学術的な俎上に上がっているとは言い難い。

笑いと精神的健康

笑いやユーモアといった快活なプラス感情や行動は一般に、精神的ストレスやネガティブな感情状態が少なく健康で長生きをするというように思われてきた。しかし、1920年代にアメリカで行われた1000人規模の縦断研究では、幼少時に快活であると評価された人ほど早死にであることが示されている。これは快活で楽天的な人ほど健康上のリスクに無頓着で、かえって不健康になりやすく死亡率も高くなると解釈されている。笑いやユーモアのセンスに優れた外向的な人も同様に、内向的な人に比べて肥満や喫煙などに関しては不摂生で、死亡リスクの高い疾患に罹りやすいという報告もある。



こうした逆説的な研究報告がある一方で、ドイツ語の諺「ユーモアとは”にもかかわらず”笑うこと」に表現されているように、笑いの心理的効用は、人にポジティブで積極的な態度をもたらし、精神的な回復力を強め、リラックスして不安を取り除くことにより肉体的な苦痛をも和らげるなどといった多くの有用な側面を持っている。これは予防医学やホリスティック医学、そして最近のポジティブ心理学的な視点にも通じる重要な心理的効果ともいえる。

笑い と 社会的健康

笑い は も と も と 個 体 間 で の 社 会 的 、 感 情 的 コ ミ ュ ニ ケ ー シ ョ ン の 手 段 と し て 進 化 し た と 言 わ れ て い る 。 笑 い の 社 会 実 践 的 な 活 動 と し て 、 ク リ ニ ク ラ ウ ン (病 院 等 で 患 者 の 心 の 状 態 を サ ポ ー ト す る た め の 専 門 職) 、 笑 い ヨ ガ (後 述) 、 笑 い 療 法 士 (癒 し の 環 境 研 究 会 が 認 定 し て い る 医 療 ・ 福 祉 現 場 で の 心 理 職) な ど と い っ た も の が 日 本 で は 普 及 し て い る 。



我々の研究プロジェクト(プロジェクトaH及びユーモアサイエンス学会)では、数年前から、笑いの呼吸反応を胸部の呼吸筋の筋電反応として測定する装置(笑い測定器)を開発し、笑いという感情反応を定量的・客観的に厳密に測定する研究を続けている。

笑いの社会的特徴の1つに「情動伝染(感染)」という現象があり、おもちゃの「笑い袋」やテレビ番組の「ラフトラック(効果音)」に代表されるように、古くから笑いの感染効果は一般的にも利用されてきた。我々も、笑いの筋電測定とラフトラックを組み合わせた「笑い増幅器」という装置も開発し、笑いの社会的効果の応用研究も行っている。

こうしたヒトの「笑い」行動の客観的で厳密な科学的研究が行われない限り、「笑い」という心理・生理的反応が本来どのような効果を持っているのか、現実の健康状態にどのような影響を与えるのかといったことについての真意は解明されず、メディアや一般の通説などが罷り通ることにつながる。これでは、せっかくの健康的な態度や行動も、単なる「健康ブーム」や「笑い と 健康ブーム」などという一時的な流行として終わってしまうことになる。

笑い ヨ ガ

最後に、社会的笑いの実践活動の具体例として、日本で最近活動が盛んに行われている「笑いヨガ」を挙げたい。笑いヨガとは、1995年にインドのカタリア医師などが始めた笑いの体操とヨガの呼吸法を合体させて、多くの人が集まって行う一種の笑いをういたエクササイズのことである。笑いヨガの特徴としては、笑いを誘発するジョークやユーモアなどの刺激は一切不要で、何も面白くなくても手軽に笑えらるともユニークな健康法の1つである。また、皆が一緒になって笑いあうということで、笑いの感染機能を効果的に利用し、可笑しさの感情も自然と湧いてきて一層無理なく笑える状況を作りだせるようになっていっている。具体的な笑いヨガのやり方は、「手拍子」「深呼吸」「笑いの体操」「リラクゼーション」等のシンプルな行動手続きの組み合わせから構成され、笑いヨガリーダーと呼ばれる体操の指示や音頭をとったりする指導者の下に行われる。



現在では笑いヨガの活動は、全世界70か国以上の国々に普及し、日本でも各地で笑いヨガクラブとしての活動が盛んに行われている。日本には古くからラジオ体操という実践的な体操習慣の歴史もあるせい、早朝に地域の住民が集いあって笑いのエクササイズを行うという一種の社会実践的な笑いの活動は、最近では多くの地域に浸透してきている。

講演最後には、笑いヨガのインストラクターの高橋カレンさんに説明を交えながら笑いヨガを実演してもらい、会場の参加者の方にも笑いヨガの体験をしていただいた。

戸山キャンパス新校舎

戸山キャンパスの研究棟が 新しい姿に ～2013年4月から～

石井康智(1970・一文)



村野藤吾氏設計の旧校舎に覆いをかけて解体開始

早稲田大学では数年前、全学的に建築物の耐震構造の見直しが行われ補強工事が施工されました。戸山キャンパスの教室も夏季休暇期間を利用して行われました。研究棟は構造上、耐震補強工事が不可能なために建替え工事で対応せざるを得なくなりました。

なお早稲田大学戸山キャンパスは、第一文学部と第二文学部が2007年度から募集廃止となり、新たに文学部と文化構想学部として募集を開始しました。同時に心理学専攻も大学院・人文科学専攻の一専攻に改編され、心理学コースの呼称になりました。なお2004年より戸山キャンパス内の学部・大学院は、上位名称として文学学術院としてまとめて表示されるようになりました。早稲田大学文学学術院(心理学コース)、早稲田大学文学部心理学コースといった使われ方になります。対外的には早稲田大学文学学術院 誰々と名乗るようになりました。

2011年の初頭から改築工事が始まり、2013年3月に竣工しました。3月中に研究室の引越しが行われ、4月スタートになります。出来上がった研究棟(第1研究棟、33号館)の全体写真を載せました。来校の機会がありましたら声かけください。



夕日に映える新校舎

旧研究棟は、地下1階の機械室から最上階の倉庫の12階まででしたが、新研究棟は地下1階(保健センター分室、授乳室、機械室)から16階までで以下のような構成です。

研究室109室(内 助教研究室16室)、会議室5室、教室9室です。

ちなみに隣接して第2研究棟(39号館)がありますが、こちらは研究室84室(考古学共同研究室含む)、会議室4室、教室5室(考古・美術史の実習室)、論系コース室(文化構想学部)12室、資料室・書庫など3室で構成されています。

※ 参考までに文学学術院HPにある学部紹介を以下に引用します。

「文化構想学部(定員860人)では、従来の枠にとらわれない新しい学問を創出することができます。また、新たな学問領域を構想する6論系が設置されていることで、社会の動向や学問の状況に応じたカリキュラムを展開することができます。

文学部(定員660人)では、伝統的な学問分野を継承すること、古典に取り組める基礎的な力を養成すること、研究方法に習熟し先端的な学術研究も導入することができます。」

精神生理研究部会

研究会を開催

日時:2012年8月22日(水)16:00-17:30

場所:スポーツ科学部570実験室

演者:ベ ソンリュウさん 早稲田大学大学院スポーツ科学研究科 D3

演題: The effects of 12 weeks of low-volume walking program on structural brain changes in elderly adults

演者: Xu Luさん
早稲田大学大学院スポーツ科学研究科 D2

演題: Effect of movement complexity and duration on the lateralized readiness potential

日時:2012年12月22日(土)16:00-17:30

場所:スポーツ科学部570実験室

演者:望月芳子さん;早稲田大学スポーツ科学研究センター招聘研究員

演題:若年者と比較した中高年者の運動反応と前期・後期CNV

連絡先

〒194-0292 東京都町田市相原町2600

東京家政学院大学

現代生活学部精神生理学実験室

電話 0427-82-7206

市原 信(1973・一文)

老年学研究部会

2012年度は、例年どおり隔月1回の定例会を実施しました。日時は2012年5月25日、7月20日、9月28日、12月14日、2013年1月25日、3月19日-20日(宿泊研修会)の6回でした。

昨年来、本会幹事(所正文氏; 81'一文心, 83'文研心修, 94'文研論博)の勤務する立正大学大崎キャンパスを会場として実施しました。現在の実働会員は8名であり、いずれの開催日でも平均6名の参加がありました。

本年度の主な研究会の課題は、2010年度に実施した定年退職前後の世代のライフスタイル調査の結果を含めて、本部会の設立10年の節目でもあり、「老年学部会10年の歩み」と題する報告書をまとめることでした。

その間に、件のライフスタイル調査の概要について、会員一同の連名で「日本老年行動科学会15回大会」(2012.10月14日・筑波大学文京校舎)にて口頭発表しました。

また、部会発足以来10年の節目として、過去の勉強会の活動内容を中心にして、老年学部会主催のシンポジウムを企画することでした。親学会である早稲田大学心理学会の理事会に、その件を提案しましたところ、「超高齢社会」の課題をテーマとするシンポジウムを開催することが承認されました。

2013年6月の総会時にそのシンポジウムを企画・開催する段取りになっています。

とくに、近い将来においては親の老いに遭遇する若者世代に対して、時間的にかなり遠い先のことと感じられる自分の老い(エイジング)をより現実的に認識して貰う観点から、様々な生活上の課題を話題提供して行こうという企画です。

新年度からは、若い世代が、魅力を感じる老年学部会を目指して、斬新なアイデアのもとに活動を展開して行きたいと考えております。

老年学部会・幹事 谷口幸一(1972・教育)

エッセイ

人生の方向性を決めた軽井沢合宿

東北公益文科大学
公益学部 講師



益子行弘

(第二文学部社会人間系専修、人間科学研究科修士課程・博士後期課程)

2002年3月に第二文学部社会人間系専修を修了しました。益子です。二文卒業後、栃木の病院に就職しましたが、地方の、それも高齢者が多い病院でしたので、カウンセリング業務は多くなく、ほどなくして医療ソーシャルワーカーに転向することになりました。その後、人間科学研究科に社会人入学、修士課程、博士課程を経て、現在は、山形県酒田市にある東北公益文科大学にて講師をしています。本学は、山形県と庄内地域市町村が設立し、慶応義塾大が運営に参加しているという変り種の大学で、私は社会福祉士養成課程において、心理学をはじめ、福祉の専門科目や実習指導を行っています。

私の専門は認知科学(認知心理学)で、対人コミュニケーションにおける表情や態度の影響を中心に研究しているものの、着任後は、(必要に迫られて)他の研究領域にも首を突っ込んでおり、例えば、県からの依頼で過疎地域の地域コミュニティの活性化のために近所づきあいの実験を行ったり、家庭裁判所の心理鑑定業務をさせていただく中で両親の離婚が子どもの心理に及ぼす影響について調査を行ったりと、徐々に研究領域も拡大しつつあります。特に後者の発達臨床の研究は、最近では、私の研究の柱の一つになっています。

多様な研究をする中で、心理学の汎用性の高さを再確認できましたが、それと同時に、自分の本来の専門や自分がやりたい研究は何か、今後どのような針路をとればいいのか、考え込んでしまうこともあります。思い返してみると、これまでも自分の針路をじっくり考えた機会がありました。それは二文生時代と病院勤務時代です。

二文生時代は、就職するか、大学院に進学して大学教員を目指すかで悩み、病院勤務時代は、このまま仕事を続けるか、大学院に進学してやりたい研究をするかでしばらく悩んでいました。しかしどちらも、夏休みに二文の心理実験演習で開催している軽井沢合宿に、OBながら参加し、木村裕先生や乙部和昭先生、五十嵐靖博先生や麦島剛先生といった諸先生方に(飲みながら)ご相談・議論する中で、どうにか答えを見つけました。

この合宿は(瓦版第21号にて宮村さんも書いていますが)3泊4日で行われ、毎晩飲み&議論が行われるという名物イベントでした。私は学部3年の時から6年間参加しましたが、毎回ほとんど寝ることなく、意識が朦朧とした中で研究発表していたのも今では良い思い出です。二文生時代は就職を選択したものの、結局その後、思い切って病院を退職し、大学院に進学することにしましたが、これが大正解でした。大学院では齋藤美穂先生に拾って(救って)いただき、研究者としてのイロハをご教授いただいた後、念願叶って大学教員職に就くことができました。

最近、自分の針路について悩む機会が増えてきました。あの軽井沢合宿の時のように、また先生方にご相談・議論したいなあと思う今日この頃です。

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/>
※情報の変更、更新、追加などは適宜、早心HPにてご確認ください。