

BILANC

ビランク

公益財団法人 私立大学退職金財団
広報誌 通巻100号
2020年12月15日発行

vol.23

- 理事会・評議員会報告
- 交付率の改正方針



特集

ニューノーマル時代完全対策

「癒やし」の処方箋

- 「在宅疲れ」解消！
賢いオンオフ切替術
- 「自然セラピー」が
ストレス社会を救う
- お部屋でリラックス。
「色」と「香り」の魔法

Topic	退職資金の交付率と掛金率が改正になります	3
特集	ニューノーマル時代完全対策 「癒やし」の処方箋	
	▶ 「在宅疲れ」解消! 賢いオンオフ切替術.....	4
	●小林弘幸(順天堂大学医学部教授)	
	▶ 「自然セラピー」がストレス社会を救う.....	6
	●宮崎良文(千葉大学グランドフェロー)	
	▶ お部屋でリラックス。「色」と「香り」の魔法.....	8
	●高須佳美(カラーコーディネーター・アロマコーディネーター)	
Focus	理事会・評議員会開催報告	10
	▶ 交付率の改正方針.....	11
	▶ 第12次掛金率の基本方針.....	14
連載	未来を拓く学校人 [第9回] 12年続く異色の電車広告 「和光3分大学」の秘密に迫る ●和光学園 総務企画部.....	16
連載	溝上慎一's Eye [第2回] コロナ禍を機に大人数講義科目の解消を図る ●溝上慎一(桐蔭学園理事長).....	19
連載	産学連携最前線 [第6回] フェリス女学院 / 『百人一首』のお茶.....	20
Special	私立大学等の今を聞く “リモート”より“リアル”を! 音大が挑む「学生ファースト」 ●福井直昭(武蔵野音楽大学学長) / 守田芳秋(私立大学退職金財団常務理事).....	21

BILANC(ピラंक)とは、“つり合い”“均衡”を意味する「バランス」の語源となったラテン語で、当財団と維持会員が、バランスを保ちながら、ともに歩んでいきたいという思いを込めています。

表紙: slowmotiongli / Shutterstock.com (ヨーロッパヤマネ) 裏表紙: Z Yang / Shutterstock.com



新型コロナウイルスの感染防止対策としてWeb会議で開催(第25回理事会)

退職資金の交付率と掛金率が改正になります

令和4年度より適用される 交付率の改正方針等を審議

2020(令和2)年11月13日に開催された理事会で、当財団の退職資金の交付率の改正方針及び第12次掛金率の基本方針について審議、決定されました。また、11月20日に開催された評議員会で、これらの改正方針等が報告されました。これは、2017(平成29)年に国家公務員退職手当法の一部改正が行われ、支給水準が引き下げられたことに伴い交付率の改正を行う必要があること、3年に一度見直している掛金率について2022(令和4)年度から第12次掛金率の適用となることから、それぞれの方針について議題としたもので、この改正の適用は2022年度となります。

また、本理事会で決定された交付率の改正方針、第12次掛金率の基本方針の概要については、Webサイトや広報誌(今号のP10-15)、文書による通知などにより丁寧な説明に努めてまいります。

2022年4月からの適用にあたり、交付率の選択・変更については2021(令和3)年8月末までに申し出ていただくこととなりますので、維持会員の皆さまが十分な検討の期間をもって手続きが可能となるようその方法等のご案内の準備を進めてまいります。

新型コロナウイルス感染症については、まだ確実な収束時期が不透明な状態です。そこで当財団では、これまでと同様に役員に感染防止の対策を徹底してまいります。そのため、問い合わせをいただいた際の対応が通常より時間がかかる場合があります。何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。維持会員に対する退職資金の交付については、確実に行うための態勢を維持するため、テレワーク等が可能となる体制の検討を進めております。

今後も事業が適切に実施されるよう、体制の整備に努めてまいります。

「癒やし」の処方箋

コロナ禍により新しい生活様式への移行が強いられた2020年。忙しくなる年末・年度末に向け、さらなるストレスや疲労から解放されるための、とっておきの方法をお教えします。

「在宅疲れ」解消！ 賢いオンオフ切替術

順天堂大学医学部教授 小林弘幸



(こばやし・ひろゆき) 医師、順天堂大学医学部教授、日本スポーツ協会公認スポーツドクター。自律神経研究の第一人者として、プロスポーツ選手やアーティストへのコンディショニング、パフォーマンス向上指導に関わる。専門分野は小児外科学、肝胆道疾患、便秘など。メディア出演や著書、講演活動も多数。

“病は「気」から ではなく「体」から

コロナ禍で生活環境が変わり、それによって健康を害する人が増えています。たとえば外出を控えた結果、足腰が弱って高齢者が転倒したり、糖尿病や高脂血症の患者さんが通院を控えて持病を悪化させるケースが目立ちます。体調が整わないと、メンタルにも影響があります。一般に「心技体」といわれますが、医療の観点でいう

と、心や技の前に体がある。コロナ鬱で、特に若い女性の自殺が増えているのも、元をたどればコロナで体を動かさなくなったことが大きく影響しています。

メカニズムを説明しましょう。テレワークで運動量が落ちると、血流が鬱滞します。血流と自律神経は鶏と卵の関係にあって、血流が下がると自律神経が下がり、自律神経が下がると血流が下がるという負のサイクルに入ります。この影響を強く受けるのが腸内環境

仕事も休憩も、オンもオフも、大切なのはリズムを整えること

です。自律神経が落ちると腸の蠕動運動が落ちて炎症が起きやすくなり、腸内環境が悪化します。

腸内環境が悪くなると疲れがたまり、さらに「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの生産が阻害されます。セロトニンは脳でも生産されますが、実は脳でつくられる量はごく一部にすぎず、ほとんどが腸でつくられます。これの生産が阻害されるとメンタルヘルスに悪影響を与えます。ちなみにセロトニンの貯蓄期間は約3か月。4月から本格的な自粛生活が始まり、8月以降に自殺者が増えてきたのも、セロトニンが尽きたためと考えれば合理的な説明ができます。

このように、運動不足で血流が落ちれば、肉体にも精神にも悪影響しかねません。コロナへの警戒は必要ですが、同時に運動不足への対策も怠ってはいけません。

仕事を45分したら 15分は休憩する

テレワーク中は、血流と自律神経が落ちていく負のサイクルに入りがちです。では、どのように休憩を取れば、このサイクルに陥るこ

とを防げるのでしょうか。

自律神経を整えるのに欠かせないのがリズムです。ですから、毎日決まった時間に起きて、決まった時間に働き始め、決まった時間に食事をしたほうがいい。テレワークは融通が利きますが、逆にリズムが乱れやすいので注意です。

休憩も規則正しく取るべきです。私はイギリスやアイルランドで働きましたが、向こうの人たちは午後4時になると、どんなに忙しくてもティータイムに入る。あの規則正しさは見習いたいところです。

もっとも、休憩は短く頻繁に取ったほうがいいでしょう。人が集中し続けられる時間は、せいぜい45分です。一つの作業を45分やったら、15分の休憩を入れて、それを繰り返すとリズムをつくりやすいのではないのでしょうか。

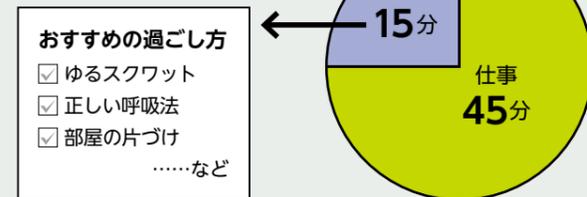
15分の過ごし方も重要です。休憩といっても座り続けていると鬱血します。血流を促すために、たとえ短時間でも体を動かしましょう。おすすめはスクワットです。ひざを深く曲げてしゃがむ必要はありません。大腿筋に軽く負荷がかかる程度の“ゆるスクワット”で十分です。1回の休憩で10回やれば、血流は改善されます。しかも、1日単位では50回以上スクワットをやっていることになるのです。

長期的に見てもスクワットは効果的です。人間は足腰が弱ると他にも悪影響が出て、一気に老け込んでいきます。足腰の中でも太ももは、とくに重要です。寝たきりになってもふくらはぎの筋肉は簡単に落ちませんが、太ももはすぐ細くなります。現役時代から太ももをしっかり動かし続けることが、元気な老後につながります。

在宅ワークには45分+15分を取り入れると効率アップ

図表② 仕事と休憩のベストサイクル

45分間集中するたびに15分間の休憩をとるサイクルが効果的



運動の他には、呼吸に気を配りたいところ。呼吸も自律神経と密接な関係にあり、ストレスがかかって自律神経が落ちると、呼吸が浅くなったり止まったりします。逆に正しい呼吸を意識して行うことで、自律神経を高めることも可能です。

理想は、鼻で3秒吸って、口で6秒吐くというリズム。これをしばらく続けられれば、自律神経が高まり、血流も良くなります。

ただ、正しい呼吸を仕事でも意識して続けるのは非現実的です。そこでまずは就寝前に理想のリズムで3分間続けてみましょう。それに慣れてきたら、テレワーク中の15分の休憩中にも取り入れられます。そうやって少しずつ実践していくうちに呼吸の意識づけができて、ふとした瞬間にも正しい呼吸ができるようになります。

スクワットや呼吸は数分で終わるので持ち無沙汰だという人は、休憩中に部屋の片づけをすることをおすすめします。掃除は体を動かしますし、きれいなものを見ると自律神経が良くなります。

ちなみに私はコロナ禍でインスタグラムを始めて、1日1枚、花や街の風景を撮影して眺めることを自分に課すようになりました。これも、きれいなものを見て自律神経

を良くするため。世の中の状況に流されず、自分を取り戻す時間をキープするという意味でも続けたい習慣です。

休日のリフレッシュも リズムを重視する

オンとオフの切り替えという観点では、休日の過ごし方も要注意です。自律神経に良くないのは、なんとなくボーッと過ごすこと。自律神経には交感神経と副交感神経の2種類があり、この2つのバランスが重要なことはよく知られています。ただボーッと過ごす2つのトータルパワーが落ちて、バランス以前の問題になってしまう。

一番いいのは、休日も平日と同じリズムで生活することです。休日だからといって寝過ぎず、普段と同じ時間に起きて、食事もしっかり取ってください。オフなので仕事をする必要はありませんが、いつも仕事している時間に勉強をするなどの工夫をすれば、リズムをキープしやすいと思います。

もちろん精神的にリフレッシュするために、週末に旅行に出かけるのもいいでしょう。ただし、その場合もリズムと計画性が大事です。一日のリズムを意識したうえでオフを楽しんでください。

「癒やし」の処方箋

「自然セラピー」が ストレス社会を救う

千葉大学グランドフェロー 宮崎良文



(みやざき・よしふみ) 千葉大学環境健康フィールド科学センター自然セラピー研究室・特任研究員、グランドフェロー。東京農工大学修士課程を修了後、東京医科歯科大学助手(医学博士号を取得)。2019年に千葉大学教授を定年退官。自然セラピー研究が専門で、『Shinrin-Yoku(森林浴)：心と体を癒す自然セラピー』『森林浴はなぜ体にいいか』など、森林医学、森林セラピーに関する著書多数。

人は歴史上最大の ストレス状態に

コロナ禍のいま、人は歴史上かつてないほどの強いストレス者にさらされています。

人類の歴史は約700万年になりますが、その進化の過程において、人は99.99%以上の時間を自然環境下で過ごしてきたため、私たちの生体は自然環境に適したものになっています。そのため、現代のように都市環境下で過ごす生活は、必然的に人をストレス状態にするのです。さらに、コロナ禍のこの1年は人類史のわずか0.00001%にしか相当せず、私たちはまったくといっていいほど、この新しい生活環境に適応できていません。

ストレス状態が高まると体の免疫機能が低下し、新型コロナウ

イルス感染症をはじめさまざまな病気にかかるリスクが高まります。逆に、ストレス状態をできるだけ抑え、リラックス状態を保つことで免疫機能が改善し、病気になりにくい体になることが、多くの知見からわかっています。

それではストレス状態を抑制しリラックスするためには、いったいどうすればいいのでしょうか。方法はいろいろありますが、その一つが「森林浴」です。多くの人が、森の中を歩いてリラックスした経験があると思います。これは、人の体は「自然を心地良い」と自動的に感じる仕組みになっているからです。

ただ、理由は科学的に解明されていませんでした。そこで私は森林浴について、人の自律神経活動や脳活動、ストレスホルモンなどを使って生理実験を行い、その効

果を世界で初めて証明し、2003年に「森林セラピー」という言葉を提案しました。

「森林セラピー」から 「自然セラピー」へ

その後、私は「森林セラピー」を発展させ、「自然セラピー」を提唱しています。森林だけではなく、さまざまな自然にも森林浴と同様の効果があることが明らかになったからです。自然セラピーには、公園を歩く「公園セラピー」や、花や観葉植物を観賞する「花セラピー」、住環境に木材家具やフローリングなどを取り入れる「木材セラピー」といったものがあります。

この「自然セラピー」がいま世界的に注目されています。それは、ストレス状態を緩和させる効果とリラックス効果による免疫機能の改善により、病気になりやすい体をつくる「予防医学的効果」が期待されるからです。

現在のストレス状態を少しでも緩和させ、リラックス効果を得るために、「自然セラピー」は有効です。自然セラピーは、「小さな自然」「中程度の自然」「大きな自然」の3種類に分けることができます。森林浴は「大きな自然」に入ります。理想的なのは、定期的に森の中を歩くことですが、都市に暮らす

都市環境下で過ごす現代人は必然的にストレス状態

図表① 人の体は自然体応用



宮崎良文、池井晴美

現代人にとって、それは難しいことです。そこでより現実的なのは、「中程度の自然」です。近所の公園を歩いたり、自宅の庭やマンションのベランダで植物を育てて鑑賞したりすることでストレス状態は軽減し、リラックスできます。

そして、より手軽に取り入れられるのが、「小さな自然」です。部屋に花を飾ったり、エッセンシャルオイル(精油)の香りをかいだり、自然の音を聴くだけでも十分なリラックス効果が得られます。

手軽なのは花などの 「小さな自然」

小さな自然の一つである「花」は、リラックス効果が大きいことが科学的にも証明されています。さまざまな年齢、職種の男女114人を対象にした実験では、花瓶のバラ30本を見てもらったところ、バラがない時に比べて、リラックス状態の時に高まる副交感神経活動が15%増加しました。逆に、ストレス状態の時に高まる交感神経活動は16%減少しました。視覚だけでリラックス効果が確認できたのです。観葉植物を見ても、バラほどではないものの、リラックス効果があることがわかっています。

また香りも有効です。バラのエッセンシャルオイルを含有した空気と無臭の空気を比べた場合、バラの香りでのリラックス効果が高くなり、ストレスレベルが下がることがわかりました。

大切なのは自分で選ぶ 「能動的」な快適性

こうした自然に触れることで得

好きな自然でより大きなリラックス効果

図表② 「自然セラピー」の例

小さな自然	エッセンシャルオイル、花、木製品、盆栽、自然の映像
中程度の自然	公園、庭、テラス、ベランダ、バルコニー
大きな自然	木造建築物、森林

宮崎良文

図表③ バラの視覚刺激による自律神経活動の変化



池井晴美、宋チヨロン、宮崎良文ら日本生理人類学会誌18(3):97-103, 2013
小松実紗子、宋チヨロン、宮崎良文ら日本生理人類学会誌18(1):1-7, 2013
H. Ikei, C. Song, Y. Miyazaki et al. J. Physiol. Anthropol. 33:6, 2014

られる心地良さを、私は「能動的快適性」と呼んでいます。これと対になるのが「受動的快適性」です。たとえば、夏の暑さや冬の寒さといった「不快」を除去することで得られる心地良さなどが該当します。受動的快適性を求めるのは人間の基本的な欲求で、個人差はあまりありません。

それに対して「能動的快適性」は、五感を介してプラスαの快適の獲得を目指すもので、何をプラスαの快適と感じるのかは、好き嫌いなどもあり個人差が大きいです。

自然セラピーでは、実はこの能動性が大切になります。「花」にはいろいろな種類がありますが、人によって好きな花は異なります。バラが好きな人もいれば、バラよ

りユリが好きな人もいます。同じ「花」でも、たいして好きでない花を見るよりも、大好きな花を見たほうがリラックス効果は大きいことがデータでわかっています。

香りも同じで、万人が好きな香りはありません。個人差が大きいものです。

自然セラピーでは「自分の好きな自然を自分で見つける」という能動性が重要になります。自分で探し出すことで、はじめて快適性が得られるのです。

ぜひ、生活の中に自然セラピーを取り入れてみてください。「小さな自然」「中程度の自然」「大きな自然」、どれでもかまいません。

能動的に自分の好きな自然を選択しましょう。

「癒やし」の処方箋

お部屋でリラックス。「色」と「香り」の魔法

カラーコーディネーター・アロマコーディネーター 高須佳美



(たかす・よしみ)「オフィスアルモニ」代表。日本ではじめて「色と香りのハーモニーセラピー」を確立。カラーコーディネーターとして、講演多数。ほか景観アドバイザー、イメージコンサルタントなど幅広く活動中。アロマコーディネーターとして南仏で調香を学び、香水や化粧品などの商品開発プロデューサー、心身のセラピストとして公共のリラクゼーション空間をプロデュースしている。

「騒色」と「香害」の時代にコロナ禍が...

今、新型コロナウイルスの影響で、たくさんの方が経験したことのないようなストレスを感じていると思います。色と香りについて授業や講演をしていると「どうしたらストレス軽減になるのか」といった相談を受けることが、大変多くなりました。従来とは異なる生活様式を強いられている状況で重要性を増しているのが、視覚でとらえる「色」と嗅覚でとらえる「香り」です。なぜなら人は無意識のうちに多くの色と香りに触れ、そこからさまざまな影響を受けるからです。色と香りは共感性が高いので、うまく掛け合わせれば、心と体への癒やし効果など好影響をも

たらしめます。今回は、色と香りを意識する重要性と、生活の中でうまく取り入れる方法をご紹介します。コロナ禍は、色と香りの意味が大きく変わるきっかけとなり得るでしょう。従来ではあまり意識されていなかったかもしれませんが、現代人の生活は色と香りが過剰で、ストレスに満ちたものとなっています。私たちの生活は、さまざまな色を発するスマートフォンやパソコンが密接に関わっていますが、多くの色にさらされると、人間は落ち着かず疲れてしまいます。このような状況を私は「騒色」と名付けています。香りに関しては、たとえば柔軟剤。数百種類と商品がありますが、人工的で過剰な香りのものが多いです。子どもたちに金木犀の香り

を嗅がせると、トイレの消臭剤の匂いを思い出してしまう、といった話もあります。私たちは、商品の過剰な香り付けにごまかされ、あるがままの自然の香りを感じる機会を失いつつあるのです。これを「香害」と呼んでいます。このような、色と香りの供給過多である「騒色」と「香害」の時代に、突然コロナ禍がやってきました。私たちの生活は大きく変わりましたが、マイナス面だけに着目するのではなく、これをひとつの契機として捉えてみてはいかがでしょうか。

今こそ自分にとっての「心地良さ」を探す機会

コロナ禍において、何が大きく変わるかといえば「自分の五感に意識を向けるようになること」でしょう。従来、色と香りは外向きのコミュニケーションツールとして使われていた面がありました。服や香水といった、いわゆる「おしゃれ」の一環です。しかし、コロナ禍においては社会や他人との接触が少なくなりました。外の世界が閉ざされがちな今こそ、自分の心身の健康のために、色と香りを意識していくことがストレス軽減につながっていきます。色と香りは

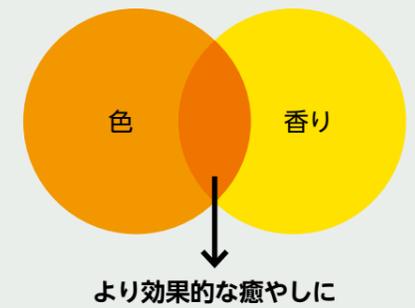
人それぞれ好むものや不快に思うものが異なります。自分にとって「何が心地良い色なのか」「どんな香りが落ち着くのか」ということを見つけられたら素晴らしいですね。外の世界では「騒色」「香害」があっても、色や香りの好みや判断基準があれば、必要以上に疲労することなく生活できるはずで

色と香りの共感性を重視した掛け合わせを

色は視覚、香りは嗅覚が関係しているため、まったく別のものですが、共感性が高いものを掛け合わせると、心と体により大きく影響します。共感性の高い色と香りの組み合わせとして、入浴剤を例に出すと、「黄色」で「柚子の香りがするもの」、「紫色」で「ラベンダーの香りがするもの」は相乗効果が高いと考えられます。これが柚子の色ではない青色だったり、ラベンダーの色ではない黄色だったりすると、色や香りのそれぞれの効果が薄れてしまいます。こうした共感性は人間に先天的に備わっているものが多いです。また、色や香りの共感性は、年齢や性別に左右されるものではありません。ただし先入観が邪魔して、癒やし効果を損なってしまう場合があります。子どもが感覚的に鋭いのは、知識が無いからなのです。色と香りを楽しむ上では思い込みは不要です。深く考える必要もありません。「海は青いもの」だから落ち着く、「レモンは酸っぱい匂いがするもの」だから苦手といった理性的な認識はひとまず横に置いておいて、感覚に身を浸し

コロナ禍を、新たなストレスケアの方法を生み出すきっかけに

図表② 色と香りの効果的な取り入れ方の例



例 入浴剤：柚子の香りのイエローの入浴剤、海の香りのブルーの入浴剤
ハーブティー：ピンクのローズヒップティー、グリーンのミントティー

みましょう。五感を研ぎ澄ませることで、新たな好みに気付いたり、思わぬ癒やしの効果を得られたりすることがあります。

自宅で手軽にできる相乗効果の癒やし術

外出を控えるコロナ禍において、自宅ですることによる癒やしは重要です。歳時記にもあるように、日本人は古くから色と香りを「四季」と深く結びつけてきました。「騒色」「香害」のない時代に生きた先人の知恵にあやかり、季節性を取り入れていきましょう。ここでは具体的な方法を、いくつかピックアップしてみます。まず食事です。料理の色取りを豊かにしましょう。栄養素を細かく計算しなくても、色彩が豊かな食事には具材が多く使われているものです。香りの面では、匂いを取り入れると掛け合わせがうまくいくでしょう。これからの寒い季節は、具材豊かな鍋料理に柑橘系(ゆず・かぼすなど)を入れると、見た目が華やかですし、香りも良く大変おすすめです。あとは入浴時ですね。オレンジ

や黄色系で、柑橘系の香りがする入浴剤を入れるのは手軽ですし、冬至にゆず湯に入るのは色と香りの面から見ても、理にかなっています。ただのお湯より体が温まり、素肌に触れるお湯の色と香りに癒やされます。在宅ワークでも職場でも使える方法としては、温かいハーブティーがおすすめです。ピンク系のローズヒップ、グリーン系のミントなど、こちらも色と香りがリンクしています。湯気が出て香りが拡散すると、より相乗効果が高まります。また、今では欠かせない外出時のマスクですが、長時間付けていると息がこもって不快です。その場合はマスクに自然のアロマオイルを付けると気分が上がります。マスクはカラーバリエーションが豊富なので、香りとの共感性を意識して調和させてみると、ストレス軽減の効果は大きくなります。コロナ禍という環境の変化をきっかけにして、今まで当たり前に見えていた色や気付かなかった香りをしっかりと意識していくと、この先の人生でも応用できるストレスケア術となることでしょう。

図表① 色と香りの一般的な効果

■ 色の効果			
ストレス緩和	ブルー	緊張を和らげる	ベージュ
リラックス効果	グリーン	不安を取り除く	(濃い)ピンク
安心感を与える	ブラウン		
■ 香りの効果			
ストレス、心配や不安を和らげる	ヒノキ、ローズ、ラベンダー、サンダルウッド		
落ち込んだ気分を和らげる	グレープフルーツ、カモミール		
抗菌、抗感染	ティーツリー、ユズ、レモン、クローブ		
血流血行促進	柑橘系(ユズ・オレンジ・ベルガモット)		
睡眠不足や眠りが浅い	ラベンダー、ローマンカモミール、パチュリ		
気分をスッキリさせたい	ペパーミント、フランセンス、シナモン		

大切なのは視覚や嗅覚への意識。思わぬ好みが見つかることも

理事会・評議員会開催報告

国家公務員退職手当法の改正に伴う当財団の退職資金の交付率の改正方針及び2022(令和4)年度から2024(令和6)年度まで適用する第12次掛金率の基本方針を主題とした第25回理事会が2020(令和2)年11月13日に開催されました。また、評議員、理事及び監事の選任を議題とした第21回評議員会が11月20日に開催されました。両会議は新型コロナウイルスの感染防止対策としてWeb会議で開催されました。

交付率及び掛金率に関する規定改正は2021(令和3)年2月に開催予定の理事会で審議される予定です。

交付率の改正方針を決議

当財団の退職資金の交付率(基準交付率)は、国家公務員の自己都合退職の退職手当の支給水準と同等と

しています。国家公務員の退職手当の支給水準が引下げとなったことを受け、在職期間10年以上の交付率を3.4%引き下げ、10年未満の交付率を3.8%引き下げる改正方針が決定されました。なお、維持会員の諸事情をふまえ、基準交付率、特例交付率及び従前交付率のほかに、経過措置として現行の基準交付率及び特例交付率を2025(令和7)年3月31日まで置くこととします。

第12次掛金率の基本方針を決議

第12次掛金率の基本方針としては、基準交付率の改正方針等を受け、本則掛金率を現行より5.9ポイント低い1000分の114.3とすることが決定されました。

→決議・報告事項は下記図表参照。交付率の改正方針については、P.12-13を参照。第12次掛金率の基本方針については、P.14-15を参照。

■ 理事会・評議員会の決議事項・報告事項

第25回理事会	【決議事項】	第21回評議員会	【決議事項】
	1. 交付率の改正方針について 2. 第12次掛金率の基本方針について 3. 評議員会の日時及び場所並びに議事に付すべき事項の決定について		1. 評議員の選任について 2. 理事の選任について 3. 監事の選任について
	【報告事項】		【報告事項】
	1. 理事長及び常務理事の職務の執行状況の報告について		1. 交付率の改正方針について 2. 第12次掛金率の基本方針について

■ 役員・評議員の就任・退任

	退任(2020年7月10日)	就任(2020年11月20日)
評議員	大場 昌子(前日本女子大学学長)	篠原 聡子(日本女子大学学長)
理事	井上 寿一(前学習院大学学長)	荒川 一郎(学習院大学学長)
監事	松原 康雄(前明治学院大学学長)	鈴木 佳秀(フェリス女学院学長)
	退任(2020年11月20日)	就任(2020年11月20日)
理事	牧内 良平(前神奈川大学理事長)	兼子 良夫(神奈川大学理事長・学長)

*任期は2021(令和3)年6月に開催予定の定時評議員会の終結の時まで

交付率の改正方針

2020年11月13日の第25回理事会で決定した交付率の改正方針をご説明します。なお、これまでBILANCでご案内してまいりましたとおり、当財団の退職資金の交付率の改正については、第12次掛金率の適用時期から見直すこととしていますので、2022年4月1日から適用される予定です。

国家公務員退職手当法の平成29年改正

国家公務員の退職手当の支給水準については、退職給付(退職手当及び年金払い退職給付(使用者拠出分))の官民均衡を図るため、人事院がおおむね5年ごとに行う民間企業の企業年金及び退職金の実態調査を踏まえて見直し等が行われています。

2017(平成29)年4月に人事院から官民比較調査の結果、「公務の退職手当の水準が民間の水準を平均78.1万円上回る」という見解が出されたことから、国家公務員の退職手当の支給水準の見直しが行われた結果、国家公務員退職手当法が改正されました。この改正は、基本額計算時に支給率に乗じる「調整率」を87/100から83.7/100に引き下げるもので、2018(平成30)年1月1日に施行されました。

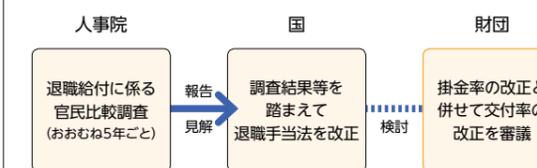
なお、「調整率」は、2012(平成24)年改正で自己都合退職については、100/100から87/100へと段階的に引き下げられています。(詳細はBILANC vol.5を参照)

■ 国家公務員の退職手当について

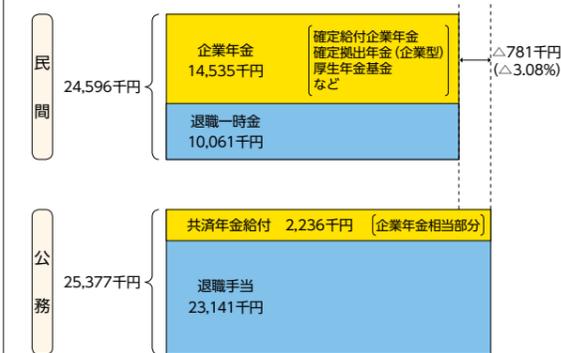
当財団の設立趣意書にありますように、私立大学等教職員が国公立大学等教職員と均衡のとれた退職金給付を得られるようにする(同水準とする)ということをお約束していますので、国家公務員退職手当法(以下、「退職手当法」とします。)に定める退職手当の支給水準を参考にしています。

国家公務員の退職手当は、継続勤務して退職する場

今回の退職資金交付率検討の流れのイメージ



人事院による官民比較調査の結果(人事院Webサイトより抜粋)



国家公務員退職手当法に定める退職手当の計算方法

$$\text{退職手当} = \text{基本額} (\text{退職日の俸給月額} \times \text{勤続期間別・退職理由別支給率} \times \text{調整率}) + \text{調整額}$$

合の勤続・功労報償を基本的性格としており、退職手当法に基づき支給されています。

国家公務員の退職手当は、勤続期間別・退職理由別支給率による「基本額」に、勤続年数に中立的な形で貢献度を勘案する職責に応じた加算額である「調整額」を加算して算出されます。

(内閣府人事局Webサイトより)

2022年4月1日以降の退職者に適用する交付率

前述のとおり、当財団の退職資金の交付水準は、退職手当法に定める国家公務員の自己都合退職の退職手当の支給水準と同等としています。そこで、退職手当法の2017年改正を受け、当財団の退職資金の交付率を次のとおり改正することといたしました。この改正の適用は、2022年4月1日とします。

〈A 基準交付率〉

国家公務員の支給水準と同等としている「基準交付率」については、在職期間10年未満を3.8%の引下げ、在職期間10年以上については3.4%の引下げとします。

〈B 特例交付率〉

基準交付率の在職期間10年未満の退職に係る特例である「特例交付率」については、現行より3.4%引下げ（基準交付率の在職期間10年以上の退職に係る引下げ率3.4%と同率の引下げ）とします。

〈C 従前交付率〉

2016(平成28)年3月31日までの退職者に適用していた退職資金の交付率である「従前交付率」については、改正を行わず現行の従前交付率を継続します。

〈D 旧基準交付率、E 旧特例交付率〉

前述の3つの交付率に加え、維持会員が柔軟に選択できるようにするため、経過措置として改正前の基準交付率及び特例交付率を「旧基準交付率」、「旧特例交付率」として2025年3月31日まで設けます。

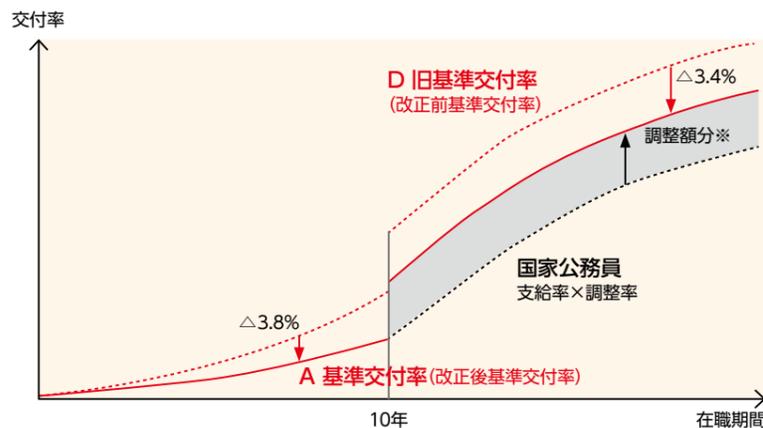
なお、理事会において、従前交付率及び特例交付率の在り方や水準、存否など、その将来の在り方について、今後の検討課題とすることとされました。

維持会員が交付率を選択(変更)する場合の手続きに変更はなく、交付率が適用される前年度の8月末までに申し出ることとします。

■ 交付率の改正イメージ

基準交付率

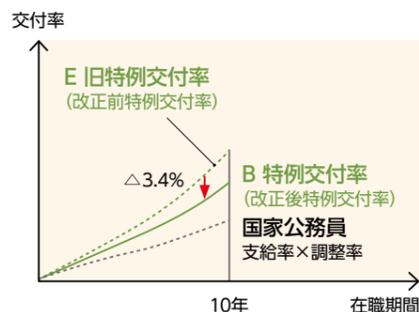
(国家公務員の自己都合退職の支給水準に準じた交付率)



※2012年の退職手当法の一部改正では、自己都合退職の支給割合が13%引き下げられたことから、2016年度からの現在の交付率は、未反映だった「調整額」(在職期間10年以上)を率に換算し加算することで、引下げ幅を2.4%と緩和し、国家公務員と同水準としました。2017年の退職手当法の一部改正では、調整額部分の改正はないため、支給割合の部分の引下げのみを反映しています。

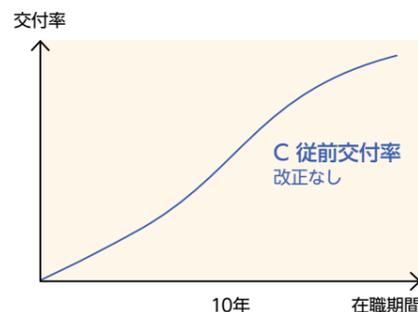
特例交付率

(基準交付率の在職期間10年未満の退職について、在職期間10年以上の場合と同様の引下げとした交付率)



従前交付率(改正なし)

(2016年3月31日までの交付率)



■ A 基準交付率、B 特例交付率、C 従前交付率、D 旧基準交付率、E 旧特例交付率

在職期間(年)	改正後 A 基準交付率	改正前 D 旧基準交付率	増減	改定率
1	0.502	0.522	-0.020	-3.8%
2	1.004	1.044	-0.040	-3.8%
3	1.507	1.566	-0.059	-3.8%
4	2.009	2.088	-0.079	-3.8%
5	2.511	2.610	-0.099	-3.8%
6	3.013	3.132	-0.119	-3.8%
7	3.515	3.654	-0.139	-3.8%
8	4.018	4.176	-0.158	-3.8%
9	4.520	4.698	-0.178	-3.8%
10	5.658	5.856	-0.198	-3.4%
11	8.374	8.667	-0.293	-3.4%
12	9.204	9.526	-0.322	-3.4%
13	10.034	10.385	-0.351	-3.4%
14	10.864	11.244	-0.380	-3.4%
15	11.693	12.102	-0.409	-3.4%
16	14.513	15.021	-0.508	-3.4%
17	15.871	16.426	-0.555	-3.4%
18	17.229	17.832	-0.603	-3.4%
19	18.587	19.237	-0.650	-3.4%
20	22.161	22.936	-0.775	-3.4%
21	24.047	24.888	-0.841	-3.4%
22	25.933	26.840	-0.907	-3.4%
23	27.819	28.792	-0.973	-3.4%
24	29.705	30.744	-1.039	-3.4%
25	31.591	32.696	-1.105	-3.4%
26	33.100	34.258	-1.158	-3.4%
27	34.608	35.819	-1.211	-3.4%
28	36.117	37.381	-1.264	-3.4%
29	37.625	38.942	-1.317	-3.4%
30	39.135	40.504	-1.369	-3.4%
31	40.266	41.675	-1.409	-3.4%
32	41.397	42.846	-1.449	-3.4%
33	42.530	44.018	-1.488	-3.4%
34	43.661	45.189	-1.528	-3.4%
35	44.793	46.360	-1.567	-3.4%
36	45.924	47.531	-1.607	-3.4%
37	47.055	48.702	-1.647	-3.4%
38	48.188	49.874	-1.686	-3.4%
39	49.319	51.045	-1.726	-3.4%
40	50.451	52.216	-1.765	-3.4%
41	51.582	53.387	-1.805	-3.4%
42	52.713	54.558	-1.845	-3.4%
43以上	53.751	55.632	-1.881	-3.4%

在職期間(年)	改正後 B 特例交付率	改正前 E 旧特例交付率	増減	改定率
1	0.566	0.586	-0.020	-3.4%
2	1.131	1.171	-0.040	-3.4%
3	1.698	1.757	-0.059	-3.4%
4	2.263	2.342	-0.079	-3.4%
5	2.829	2.928	-0.099	-3.4%
6	3.395	3.514	-0.119	-3.4%
7	3.960	4.099	-0.139	-3.4%
8	4.527	4.685	-0.158	-3.4%
9	5.092	5.270	-0.178	-3.4%

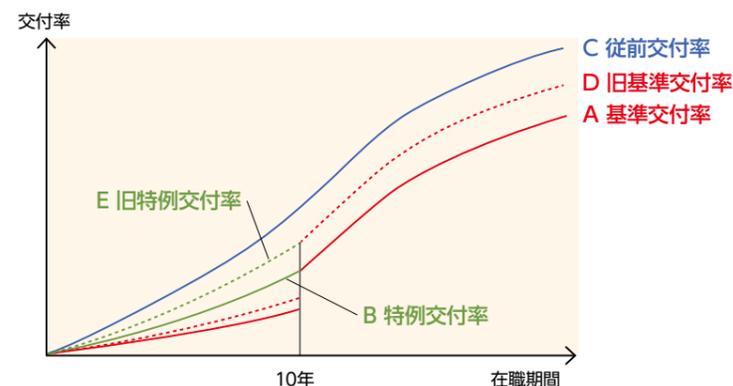
※10年以上は、改正前、改正後、それぞれの基準交付率と同率

(参考)

在職期間(年)	現行 C 従前交付率	在職期間(年)	現行 C 従前交付率
1	0.60	24	31.50
2	1.20	25	33.50
3	1.80	26	35.10
4	2.40	27	36.70
5	3.00	28	38.30
6	3.60	29	39.90
7	4.20	30	41.50
8	4.80	31	42.70
9	5.40	32	43.90
10	6.00	33	45.10
11	8.88	34	46.30
12	9.76	35	47.50
13	10.64	36	48.70
14	11.52	37	49.90
15	12.40	38	51.10
16	15.39	39	52.30
17	16.83	40	53.50
18	18.27	41	54.70
19	19.71	42	55.90
20	23.50	43	57.10
21	25.50	44	58.30
22	27.50	45以上	59.28
23	29.50		

※D 旧基準交付率(改正前の基準交付率)及びE 旧特例交付率(改正前の特例交付率)は、2025年3月31日までの経過措置

■ 5つの交付率のイメージ



第12次掛金率の基本方針

当財団の掛金率の基本的な考え方と第12次掛金率の基本方針についてご説明します。
関係規定の改正は2021年2月に開催予定の理事会で審議され、
2022年4月1日から施行される予定です。

当財団の掛金率については、将来にわたって財政の均衡を保つため、その計算基礎である退職資金額や標準俸給月額等、様々な条件を3年ごとに見直し、必要な改正を実施しています。

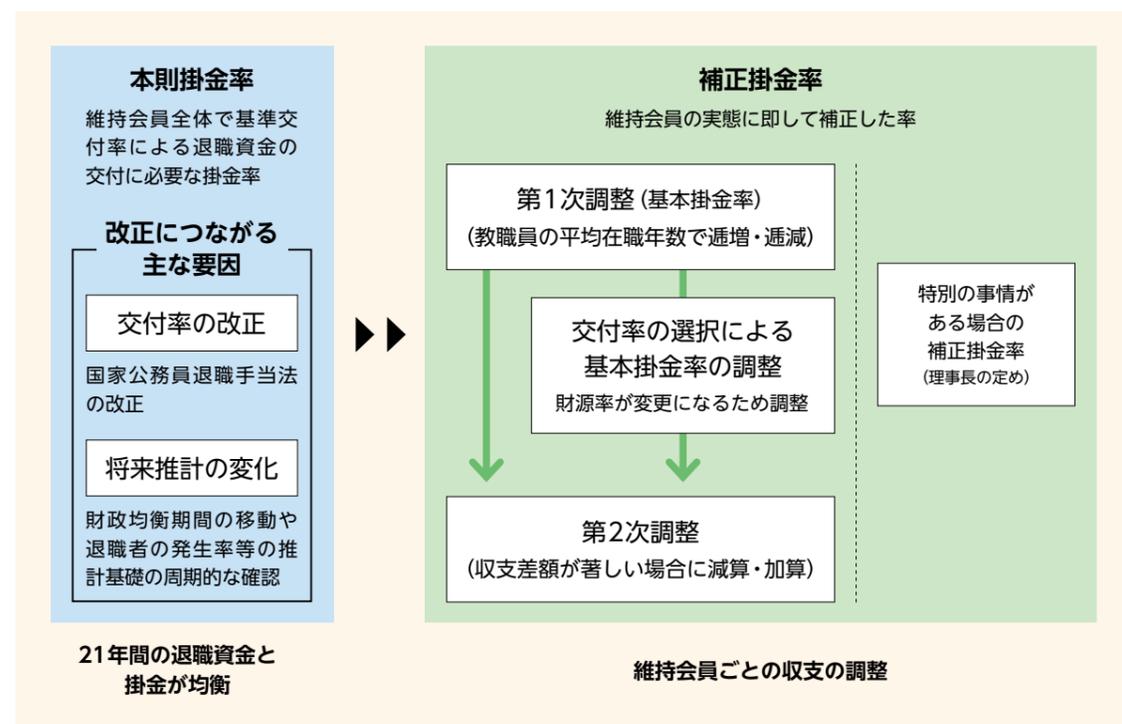
維持会員全体を1つの法人として、退職資金交付事業を確実に運営するために必要な掛金額を推計し算定した率を「本則掛金率」といいます。

本則掛金率は、「その年度に必要な退職資金額をその年度に維持会員が納入した掛金で賄う」ために必要な

率です。当財団は、21年間を財政均衡期間として本則掛金率を算出し、退職資金と掛金(給付と負担)の均衡を図っています。しかし、交付率の改正や退職者の傾向が変化した場合など退職資金の予測が変動する場合には、本則掛金率を見直します。なお、この見直しは、2013(平成25)年度以降の運営方針に則り行われています。

また、本則掛金率がすべての維持会員にそのまま適用されるわけではなく、維持会員の個々の状況に応じて補正した率である「補正掛金率」が適用されます。

掛金率の設定(算定)イメージ ※変更はありません



2013(平成25)年度以降の運営方針

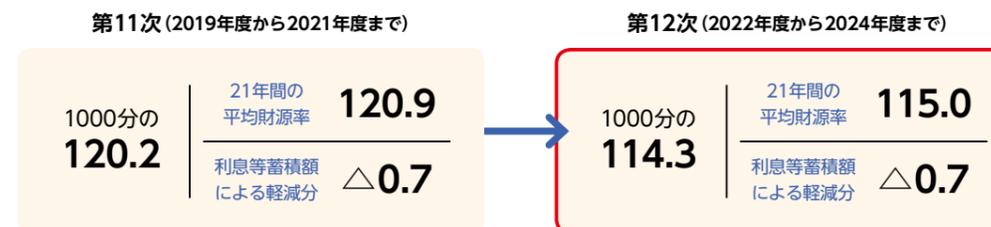
- ① 21年間を財政均衡期間として掛金率を設計しつつ、準備資産を退職資金交付額の1年分に近づけること
- ② 利息等蓄積額は、周期的に退職資金として維持会員に交付すること

2022年4月分以降に適用される掛金率

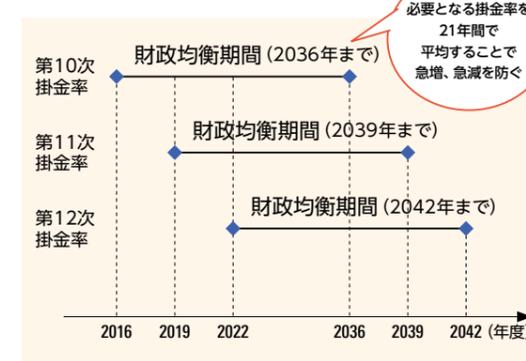
第12次掛金率(2022~2024年度適用)の基本方針は、第10次及び第11次掛金率と同様、2013年度以降の運営方針を踏まえ、設定することとしました。掛金率の算定には退職資金の将来推計が不可欠であり、将来の財政の均衡を図るために、企業年金における推計手

法を基礎としつつ直近3年間の新規登録の実態を用いることとし、退職資金の発生状況をより反映した予測の精緻化に努めました。また、2022年4月1日以降の退職者に係る退職資金を算定する交付率は、交付率の引下げを行った率で推計しました。

■ 本則掛金率



■ 財政均衡期間の移動



■ 財源率の将来推計(第12次掛金率)



■ 補正掛金率(維持会員の実態に即するように調整する掛金率)

- ① 登録教職員の平均在職年数により増減する第1次調整に使用する基本掛金率表は、本則掛金率の引下げ率(114.3/120.2)をもとに引下げ
- ② 交付率の選択による基本掛金率の調整については、現行と同様に第1次調整の結果得られた基本掛金率をさらに調整。
この調整は、掛金率が退職資金交付に必要な財源率であり、基準交付率以外の交付率は基準交付率よりも財源率が高くなることを考慮したものです。
・特例交付率 基本掛金率 × 1.0090(現行1.0084)
・従前交付率 基本掛金率 × 1.0721(現行1.0336)
・旧基準交付率 基本掛金率 × 1.0360
・旧特例交付率 基本掛金率 × 1.0450
- ③ 第2次調整(収支差額指数が±3を超える場合の基本掛金率の減算・加算調整)については、現行の取扱いを維持
- ④ 特別な事情がある場合の補正掛金率については、現行の取扱いを維持

基本掛金率表(1000分率表示)(抜粋)

平均在職年数	改正後	現行
8.0年以上	70.6	74.2
8.5	75.0	78.9
9.0	79.3	83.4
9.5	83.8	88.1
10.0	88.1	92.6
10.5	92.5	97.3
11.0	96.8	101.8
11.5	101.3	106.5
12.0	105.6	111.0
12.5	110.0	115.7
13.0 ^{注)}	114.3	120.2
13.5	118.6	124.7
14.0	123.0	129.4
14.5	127.3	133.9
15.0	131.8	138.6
15.5	136.1	143.1
16.0	140.5	147.8
16.5	144.8	152.3
17.0	149.3	157.0
17.5	153.5	161.6
18.0	157.7	166.1

(注) 維持会員ごとの教職員の在職年数の平均となる「13年」を本則掛金率と同率にする



和光学園
総務企画部

12年続く異色の電車広告
「和光3分大学」の秘密に迫る

学びとは何かを問う
「読ませる広告」

「広告に踊らされるもんか! という人にこそ読んでほしい。」

そんなドキッとするようなフレーズからはじまる電車の中吊り広告。趣向を凝らした派手な広告が多いなか、黄緑色の縁取りに、コピーとゆるいイラストだけを使ったシンプルなデザインが一際異彩を放っています。

軽い気持ちで続きを読めば、普段何気なく見ている広告や“モノを買う”という行為に一石を投げ、人間の購買行動に目を向ける「消費者行動論」という学問があるのだと教えられます。

「和光3分大学」と名付けられたそれは、3分ほどで読めて多様な気づきを得られるユニークな電車広告。2008年から12

年以上続いている点でも異色です。

「もともとは学生募集用に制作されました。ヒントになったのが、中学受験の問題を出す塾の広告です。電車を利用される方が身近に感じられるテーマで、学びとは何か、学ぶことが人生にどう関わるのか、学びの意義、面白さを伝えることをコンセプトにしています。現在、年間4~5種類を制作し、小田急線車内に2カ月間ずつ掲出しています」

そう教えてくれたのは、入試広報室入試広報係の瓜生こずえさん。大学の広告といえば、インパクトのあるコピーと写真で学校のウリをPRしたり、オープンキャンパスの日程を告知したりするものが多い印象です。

実際、和光大学の電車広告も、かつてはそうしたデザインだったそうです。そ

れがどのような経緯で「和光3分大学」に生まれ変わったのでしょうか。

「和光大学には個性的で面白い先生がたくさんいます。こんな先生がいて、こんな学びがあるんだよということを、広告を通じて知ってもらいたいと考えました。電車内に掲出することで、地域に開かれた大学であるということを広くアピールする狙いもあります」(瓜生さん)

個性的な先生を
鉄道利用者に紹介したい

和光大学は現代人間学部、表現学部、経済経営学部の3学部、人文・社会科学系統の6学科を開設し、教鞭を取る教授陣の専門分野もバックグラウンドも多様です。広告の制作は、そのなかから一人を選出するところからスタート。その

後、取材を通じて「これだ」と思えるテーマを発掘していきます。制作について、瓜生さんに説明してもらいましょう。

「取材では時間をかけて、先生の話を引き出します。そこから一般の方にも興味を持っていただけそうな話を3つほどピックアップし、具体的なテーマやコピーに落とし込んでいくのです。時事問題が反映されることもあります。最初からテーマを決めて取材することはしません。なるべくたくさんの先生を紹介したいので、同じ先生が2回登場することもないようにしています」

そうして生まれた「和光3分大学」のテーマは、「ことばと社会の関連性」「子どもの成長と音楽」「発達障がいってなんだろう」「スポーツのルールを変えたら?」「RPGの世界の意外なルーツ」「アートとデザインの違いとは?」「経済学の視点で環境と向き合う」など、多岐に渡ります。

「少数派(マイノリティ)の視点を尊重することに加え、専門家ではない私たちの視点で素直に面白いと思ったことを大事にするように心掛けています。また、あえて文字を小さくすることで、近づいてじっくり読んでもらえるような仕掛けにしています」(瓜生さん)

掲出するたび
多方面から反響が

「和光3分大学」は学内外からの反響も大きく、前出の「広告についての広告」



違いを受容する柔軟性と、
存在感を持った人材を
社会に送り出す一歩に

総務企画部企画室企画係 岡 慧さん

日常の風景として定着し
多くの反響があるからこそ
今後も続けていく

総務企画部企画室企画係 係長 岡本充弘さん



を掲出した時には、企業から委託研究の申し出があったと言います。

企画室企画係の岡本充弘係長は、「反響の大きさに驚くと同時に、広告の意外な効果を実感した」と話します。例えば、「オーストラリアのパスポートには性別欄が3つある。」というコピーを使った時は、NHKニュース「おはよう日本」で“気になる広告”として取り上げられ、チェコ出身の写真家を記事にした時には、チェコ共和国大使館がツイートしてくれ

たそうです。

「インターネットやSNSにアップされたり、他の大学や団体の方から“見ていますよ”と話題にしてもらったりすることもよくあります。これほどの反響があるとは予想していませんでしたが、近隣の鉄道で日常風景として溶け込み、すっかり定着したなという印象はあります。電車に乗ったらつい読んでしまうものとして楽しみにしてもらっているのではないですか」(岡本さん)



本文で紹介した「広告のための広告」。掲出は2017年3-4月。解説者は経済経営学部の大野幸子准教授(当時講師)



「和光3分大学」の最新広告は、大学ウェブサイトのトップページでも随時、公開している。



2015年に策定されたUIの「異質力で、輝く。」は各種広報物に掲載。写真は最寄の鶴川駅(提供:和光大学)

また、和光大学を志望する高校生の中には、大学の学びが面白いのかどうかよくわからないこともあるでしょう。そうした受験生に対して、瓜生さんはこう言います。

「例えば、あのRPGゲームの主人公は、実は古代の叙事詩に出てくる人物なんだよと伝えると、そこから興味を持ってくれることがある。漫画もアニメも研究材料になるし、自分の身近なことを学びにしてもいい。学びには多様性があることを、電車内広告だけでなく、今後はホームページや大学案内でも伝えられたらと思っています」

学風の「異質力」を 広報で生かしていく

他大学とは違う異色の広告が生まれた背景には、もともと学内に流れていた“人と違うことを良しとする”雰囲気も影響しています。和光大学は、初代学長である梅根悟氏が「大学は自由な研究と学習の共同体」という理念を掲げ、1966年に開学しました。以来「小さな実験大学」として、学生の個性と学習の自由意志を尊重し、ユニークな研究者たちと共に学びたいという人々が集う大学であることを目指してきました。

その理念は広報への取り組み方だけでなく、学びの仕組みにも現れています。学部・学科の枠組みを超えて、自分の意志で他学部・他学科の専門科目を受講できる「講義バイキング」、学生と先生の

個性豊かで面白い先生と 多様な学びがあることを 広く世の中に発信したい

総務企画部入試広報室入試広報係 瓜生こずえさん



距離に近い「少人数教育」、世の中の常識にとらわれないユニークな授業や研究……。一流でも二流でも三流でもないという「無流大学」としてのあり方を体現しているのです。

創立50周年を迎えた2015年には、ユニバーシティ・アイデンティティ(UI)を策定。「異質力で、輝く。」という新スローガンが完成したとき、岡本さんは「これまで脈々と流れてきた学内の空気をしっかり言語化できた」という思いがあったと言います。企画室企画係の岡本さんが続けます。

「“異質力”というだけではただの変わり者で終わってしまいますが、成果を生み出してこそ、人はそこに価値を見出し、あとに続く人が現れるものです。“異質力”に“輝く”という言葉を組み合わせたことで、そうした大学の意志や姿勢を示せているのではないのでしょうか。単なる

違いや個性を良しとするだけでなく、他者と協働するため、自分とは違うさまざまな人を受容する柔軟性と、自分にしかない存在感をあわせ持った人材を社会に送り出していきたいと考えています。そうした、他人の異質性を認めることもまた異質力であると思っています」

「和光で自分のやりたい学びを見つけ、入学後にめざましく成長する学生がたくさんいます。これからも電車広告を通じて個性豊かな教員をアピールすることで、ユニークな大学だと感じてくれた学生が入学してくてくれると嬉しいですな(瓜生さん)」

他者との違いを自己の強みとして受容し、昇華し、発信することにより、新たな学生を取り込んでいく。大学の文化というものは、そのようにして受け継がれ、醸成されていくという好例だと言えるのではないのでしょうか。

学校散歩

自由な学びを活性化する サスティナブルな卵形「E棟」

和光大学のキャンパスは、小田急線「鶴川」駅から徒歩15分の丘陵地にあります。卵形が印象的な建物は、2010年に竣工したE棟。1階は300人規模の大教室とコンベンションホール、2・3階はメディア室(コンピュータ教室)とスタジオ、4階は食堂になっています。全階の周囲を巡るバルコニーが特徴的で、自然な方法で省エネルギーに配慮したサスティナブルな構造になっています。



E棟の向かいにある「和光銀座」。突発的にフリマやライブが開催される自由な空間です(提供:和光大学)



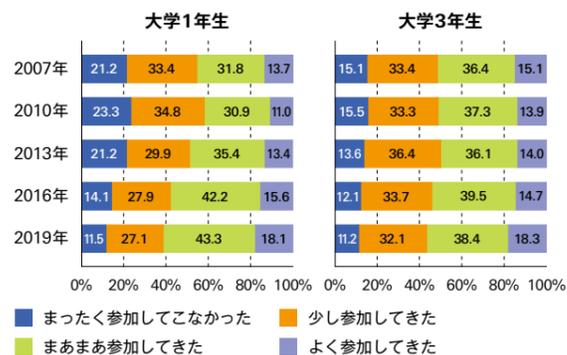
コロナ禍を機に大人数講義科目の解消を図る

講義の半分以上を「アクティブ」に

情報化・グローバル化による社会の変化、産業・就業構造の変化などにより、大学教育に社会人基礎力やコンピテンシーの育成課題が突きつけられるようになったのは、2000年代半ばのことである。こうして、2008年の中央教育審議会の「学士課程答申」では汎用的技能が学士力の一つとして設定された。さらに、2011年の中央教育審議会の「キャリアガイダンスの法制化」では、資質・能力課題がキャリアセンター等によるキャリア科目のみならず、一般教育・専門科目の中でも育てられるべき対象となることが明示された。学生のコミュニケーション力や問題解決力等の資質・能力を育てるには、アクティブ・ラーニングを行うことが必要である。講義を聴いているだけで資質・能力は育たない。また日常のおしゃべりや会話と違い、「環境とは?」「教育とは?」のような抽象的・概念的なテーマについて議論するには、知識を媒介としたコミュニケーションを必要とする。ここに、一般教育科目・専門教育科目の授業でアクティブ・ラーニングを行い、資質・能力を育てよというメッセージの根拠がある。

もともとアクティブ・ラーニングは、講義における教員から学生への一方通行的な知識伝達の授業スタイル、そこでの学生の受け身の学習を脱却するために唱えられたものであった。この意味において、アクティブ・ラーニング導入は、講義科目におけるアクティブ・ラー

図表●アクティブ・ラーニングへの参加率



公益財団法人電通育英会「大学生のキャリア意識調査2019」報告書(2020年10月)より
(<https://www.dentsu-ikueikai.or.jp/transmission/investigation/about-2/>)

ニング型授業(講義+アクティブ・ラーニング)への転換を目指すものであった。少人数の初年次教育や演習・ゼミ、プロジェクト科目等を行うことで、「私たちの大学ではアクティブ・ラーニングを積極的に推進しています」と謳う大学があるが、それはアクティブ・ラーニング推進の意図を外している。ポイントは、4年間の半分以上を占める講義科目がアクティブ・ラーニング型授業へ転換されているかどうかである。

オンライン授業の効果

2012年の中央教育審議会のいわゆる「質的転換答申」で、アクティブ・ラーニング導入が施策的に進められるようになって8年が経つ。図表に示す調査結果からは、3年生では微増であるものの、1年生ではアクティブ・ラーニング型授業が増加してきたことがわかる。最近『IDE』の誌上で報告されたものと近い見方である。

しかし、資質・能力を育てるためには、単なる講義科目のアクティブ・ラーニング型授業への転換だけでなく、大人数講義科目の解消も図る必要がある。とくに私立・都市部の大学の講義科目でよく見られる200~400人、あるいはそれ以上の規模の講義科目でアクティブ・ラーニングを仮に行えたとしても、それで学生の資質・能力を育てられるとは考えられない。50~100人程度の規模に縮小した講義科目への転換が求められよう。

不幸中の幸いか、今回のコロナ禍で大人数講義科目の新たな解消法も見出された。オンライン授業の活用である。大人数講義科目をオンラインで行うと、学生と教員との距離が教室空間でのものよりも縮まり、成績も通常のそれよりも上がったと報告されている。それを一歩進めて、Zoomのブレイクアウトルームなどの参加者同士のコミュニケーション機能を利用して、オンライン版のアクティブ・ラーニング型授業を行うのである。これは今後の大学教育における新しい発展可能性である。

ポストコロナをにらんで、前号の記事で紹介した反転授業、講義科目の50~100人規模への縮小、そしてオンライン版アクティブ・ラーニング型授業の取り組みが期待される。

『百人一首』のお茶

フェリス女学院



社会で必要な実践力を養う「プロジェクト演習」

フェリス女学院大学では、シンガポールでカフェ&レストランなど幅広く展開するプロビドール社と提携し、『百人一首』をモチーフにしたお茶を開発。2019年11月に販売を開始しました。

今回の取り組みは、「全学教養教育機構(CLA)」の科目の一つとして2018年度に始まった「プロジェクト演習」で実現しました。この演習は、社会の課題解決がテーマです。企業や行政などの連携先から具体的なフィードバックを受けることで、「導き出したアイデアが実社会で通用するのか」「社会で必要とされる教養とは何か」「教養を実践的に活用するにはどうすべきか」などを多角的に学ぶことを目指しています。

2019年度は前年度に引き続き、『百人一首』をテーマに取り組みました。『百人一首』は競技かるたや漫画、アニメなどを通じて、現代でも多くの人に愛されています。しかし「高尚な古典文学」とただ崇めたてただけでは、次第に魅力が伝わらなくなるかもしれません。そこで『百人一首』を、現代の日常生活でも愛好される商品にすることで、その魅力を改めて発信したいと考えたのです。

さらに今回は「日本文学・文化の世界への発信」も課題として設定し、海外の事業者と提携することとしました。

学生の柔軟な発想で商品名からデザインまで検討

開発するにあたり課題となったのが「協定先をどこにするか、どのように交渉すればよいか」という点です。今回は卒業生で料理研究家の山田玲子さんのご縁でプロビドール社を紹介していただき、協定を結ぶことができました。

授業はお茶のモチーフとなる和歌の選定からは

古典文学をリメイクし海外に発信！

じめ、商品名やパッケージデザインなども考案・製作。学生がグループに分かれて「コンペ」を行ったほか、プロビドール社のフィードバックを受ける場も設定しました。「努力ではなく結果で評価される」という経験をしてほしいと思ったからです。また、グループワークやプレゼンテーションを繰り返し、刺激しつつ、友人から学ぶ機会を重ねました。

こうして出来上がったのが、玄米フレーバーティーの「かがりび」と、フローラル煎茶ティーの「しらなみ」です。それぞれ『百人一首』に選ばれた大中原能宣と、藤原忠通の和歌からネーミングしました。パッケージはシンガポールの夜景をイメージした黒が基調。上面には平安貴族と桜・蘭のイラストをあしらひ、日本とシンガポールの融合を目指しました。

なお、2020年度は横浜市立小学校2校と提携し、給食メニューを企画。今回も『百人一首』をテーマに、たとえば、にんじんなどの野菜を紅葉に見立てた「もみじる」(もみじ魅のすまし汁)などを考案しました。このメニューは秋以降、子どもたちの給食として提供されています。昨年度は海外でしたが、今年度は小学生が対象。子どもたちの目線に立つこと、学校給食という場を考慮することなど、多くのことを学びながら、完成に至りました。

次年度も、『百人一首』のリメイク企画に挑戦します。学生の成長、古典文学・文化の普及を目指して、尽力したいと思っています。



私立大学等の今を聞く

“リモート”より“リアル”を！音大が挑む「学生ファースト」



武蔵野音楽大学 福井直昭 学長



私立大学退職金財団 守田芳秋 常務理事

対面レッスンを模索

守田 今、多くの大学がリモート教育への転換を余儀なくされています。しかし、講義形式で進める授業とは異なり、実技や実習が中心の授業では「リモート教育には限界がある」という声も耳にします。音楽教育は、まさに実技が中心となっているわけですが、貴学では、コロナ禍における音楽教育のあり方をどのようにお考えでしょうか。

福井 ご指摘のとおりで、リモートは音楽教育に馴染みません。音楽大学ではマンツーマンの対面レッスンが基本です。生の演奏や発声をその場で直接聴かなければ、音の良し悪しがわからず、指導ができないからです。

自宅での練習が難しいこともネックです。音量の問題があるからです。と

りわけコロナ禍では、家で過ごす人が増えているので、練習がご近所とのトラブルの原因になるリスクも高まっています。それに、合奏では音合わせが欠かせないし、自宅に持ち帰るのが難しい大型の楽器類もあります。そうした学生のためにも、なるべくキャンパスでのレッスンと練習の機会を減らしたくないというのが本音です。

とはいえ感染予防は簡単ではありません。音楽のレッスンの場合、音漏れを防ぐための密閉された室内で楽器を吹いたり、歌ったりするわけですから、飛沫が拡散しやすく、感染リスクがつきまってしまうものです。ウィズコロナでも継続できる新しい教育のあり方も、一方で模索していかなければなりません。

守田 新しい音楽教育のあり方とは、

どのようなものでしょうか。福井 ポイントは、音楽教育とコロナの感染予防をどうやって両立させるか。座学は対面とリモートのハイブリッドで質を高め、実技については対面のレッスンをなるべく維持したいと考えています。

特色ある感染拡大防止策

守田 貴学ではコロナの感染拡大後に、教育活動を大幅に見直されたとうかがっています。具体的には、どのような点を変更されたのでしょうか。

福井 感染状況に対応して、教育体制も柔軟に変えていかなければならないと考えました。そこで、「新型コロナウイルス感染拡大防止のための活動制限指針」を策定し、感染拡大の度合

いに応じたレベル0から8までの制限内容を決めました(右表参照)。政府が4月7日に東京を含む7都府県に「緊急事態宣言」を発出した後、キャンパス入構禁止など最も重いレベル8の対応を取ることにし、その後徐々にレベルを引き下げ、現在はレベル2として対面での実技個人レッスンをを行っています。

しかし、感染の状況によっては今後レベルを引き上げることもありえます。

守田 感染状況に対応して、段階的に細かく教育体制を切り替えていくというアイデアは素晴らしいですね。

福井 感染予防のためのさまざまな手も打っています。例えば、すべての教室で教員と学生の間にパーティションを設置したり、楽器と楽器の距離を開けたりしています。ピアノのような共用する楽器は、楽器を傷めないように注意しながら演奏ごとに消毒していますし、こまめに室内も換気しています。ホールやレッスン室、練習室の使用も予約による交替制にして、人口が過密にならないように注意しています。キャンパスに入る際には、来訪の目的を確認したり、検温・消毒を徹底したり、マスクの着用を義務付けたりしています。その一方で、音楽理論のような座学は極力、リモートにシフトさせています。

守田 コロナ禍だからといって、すべてをオンラインに切り替えるのではなく、可能な限りリアルな教育機会を追求されていらっしゃるんですね。

福井 そこは音楽大学ならではの悩みです。そもそも対面のレッスンを受けられなければ、学生も、何のために入学したのかかわからないでしょう。

●図表 新型コロナウイルス感染拡大防止のための活動制限指針(抜粋)

レベル	状況	クラス授業	レッスン	入構が認められる学生
0	通常	通常通り	通常通り	入構制限なし
1	一部制限	原則オンライン(一部の対面授業を実施)	通常通り(感染拡大防止に最大限配慮)	入構制限なし(ただし時間制限あり)
2	制限-小	原則オンライン(一部の対面授業を実施)	通常通り(感染拡大防止に最大限配慮)	レッスン受講日の学生 レッスン同伴の伴奏者 対面授業受講日の学生 練習室の使用が認められている学生
3	制限-中	原則オンライン(一部の対面授業を実施)	1対1の対面レッスンのみ構内での実施可	1対1の対面レッスン受講日の学生 レッスン同伴の伴奏者 対面授業受講日の学生 練習室の使用が認められている学生
4	制限-中	オンラインのみ	1対1の対面レッスンのみ構内での実施可	1対1の対面レッスン受講日の学生 練習室の使用が認められている学生
5	制限-大	オンラインのみ	1対1の対面レッスンのみ構内での実施可	1対1の対面レッスン受講日の学生 練習室の使用が認められている学生
6	構内活動の原則禁止	オンラインのみ	オンラインのみ	原則入構禁止(自宅で演奏できない学生への特例措置あり)
7	構内活動の禁止	オンラインのみ	オンラインのみ	入構禁止
8	構内活動の禁止	全授業中止	全レッスン中止	入構禁止

守田 まさに「学生ファースト」ですね。ところで実技試験についてはいかがですか。2020年度前期は、関東の主な音大が軒並み取り止めたようですが。

福井 本学では7月に予定通り前期試験を実施しました。学生のほとんどが受けましたが、コロナ禍における東京の現状に配慮し、特例で10月に再試験を認めています。

守田 音大の学生は、基本的に実技の学びを重要視するかと思いますが、リモートでの音楽教育を希望する学生もいるのでしょうか。

福井 ごく少数ですが、そういう学生や保護者もいます。例えば、高齢の家族と同居していて、学生が家族に感染

させるのを心配するケースでしょうね。
守田 音大の場合、入試でも実技試験があります。貴学ではどのような形で実施されるのですか。

福井 入試では、生の演奏や発声による実技試験が欠かせません。そうしないと、受験生の実力がわからないからです。一瞬の失敗が命取りになる厳しい試験なのですが、本番に実力を出し切れるかどうか、音楽のプロに求められる資質だと私は考えています。したがって本学では、21年度入試でも、例年通りに実技試験を課す予定です。ただし、コロナ禍における特例で、演奏の動画提出を認めるといった「リモート受験」も検討しています。より多くの受験生にチャンスを与えたいからです。

守田 「リアル」が求められる音楽教育の場においても、学生や受験生一人ひとりの事情に応じて、さまざまな選択肢を用意されているんですね。ところで音大の受験生は志望動機

は明確だろうと考えられます。とはいえ、18歳人口が減る中で、受験者数や入学者数の確保は、大学経営にとって重要な課題でもあります。20年度に就任された福井学長にとって、コロナ禍での難しい船出になりましたが、貴学が今後も発展していくために必要とお考えになっていることや、取り組んでおられることなどをお聞かせください。

福井 少子化で若者が減れば、音楽人口や音大への進学者も必然的に少なくなるでしょう。しかし、音楽に触れる機会を拡大すれば、音楽人口の減少を食い止められるとも考えています。そのためには、音楽の楽しさ、素晴らしさを伝える人材を育て、増やしていく必要があります。本学のミッションは、そこにあると考えています。そうした人材は、単なる音楽の専門家＝「音楽人」ではなく、総合的な人間力を備えた、自立した社会人であるべきというのが、建学以来の本学の考え方です。数ある音大の中における本学の特長も、そこにあるわけです。

進化する音楽大学

守田 総合力を備えた人間形成のため、どのような教育に力を入れておられるのでしょうか。

福井 ソフトとハードの両面があります。ソフト面では、人材育成の根幹を担う教員の獲得です。音大の評価は

教員によって左右されるといっても過言ではありません。音楽の世界では、マンツーマンの教育環境によって育まれる、時には家族以上ともいえる師弟関係がつきものです。教員と卒業生の交流は一生継続くといってよく、その関係は本学の将来にも関わってきます。

ハード面では、音楽に取り組む環境づくりです。一例を挙げれば、17年に竣工した新しい江古田キャンパスには最新の設備を随所に取り入れました。**守田** 江古田キャンパスは、学修環境がとても充実しているとお見受けします。中でも目玉となるのは、どのような設備でしょうか。

福井 旧キャンパス施設で唯一保存・改修した日本初の本格的なコンサートホール「ベートーヴェンホール」、最新の音響設計による「ブラームスホール」、「モーツァルトホール」に加え、用途により響きが異なった3つのリハーサルホールを中心とした演奏環境が整っています。また三層構造の図書館、プロユースに対応した録音スタジオのほか、日本最大級の「楽器ミュージアム」の開館も予定しています。

守田 音楽大学の将来について、どのような展望をお持ちなのか、最後にぜひお聞かせください。

福井 芸術分野の中では若者の“クラシック離れ”を懸念する向きがあります。とりわけコロナ禍で音楽活動が停滞を余儀なくされ、そうしたクラシッ



福井直昭氏

(ふくいなおあき)「邦人年間ベストリサイタル」の一つに選出されたデビュー・リサイタル以降、各地の国際音楽祭などに出演、受賞多数。2017年の新キャンパス竣工記念演奏会では臨場感あふれる音楽体験を聴衆と共有し、話題になった。武蔵野音楽大学ヴィルトゥオーソ学科長などを歴任し、2020年学長に就任。

ク離れの動きが加速するのではないかと危機感が、音楽業界では広がっています。しかし私は、中長期的には、そうした動きが鎮静化すると予想しています。クラシックが数百年の間、世界の人々に愛され、受け継がれてきたのは、それだけの価値があったからです。それは未来永劫、不変でしょう。今後ICTなどの技術が発達し、例えばAIが人間に代わって作曲をしたとしても、真の天才である大作曲家たちの作品の煌めきを超えることはできないでしょう。演奏に関しても同様です。そうした観点からも、50年後、100年後の音楽芸術を担う人材を育てていくべきだと考えています。

守田 クラシックの価値も、クラシックの教育を支える貴学も、不滅ということですね。本日は貴重なお話を有難うございました。福井学長のますますのご活躍をお祈りしております。



コロナ禍でも対面レッスンができるよう、教室に飛沫防止パネルを設置した(提供:武蔵野音楽大学)

編集後記

当財団の理事会(11月13日Web開催)にて、退職資金の交付率の改正方針及び第12次掛金率の基本方針という重要な決定がありましたので、内容等をお知らせいたします。本件については、当財団の事務担当者専用ページで映像配信する予定です。事務担当者の方は是非、ご覧ください。

さて、特集は前号に続き、コロナ禍での過ごし方を「癒やし」の側面から取り上げてみました。年末を迎え、今年一年、新型コロナウイルスに振り回され続け、大変なストレスを

誰もが感じていることでしょう。「癒やし」の処方箋を活かし、来年を明るい気持ちで迎えていただければ幸いです。

また、このような状況下にも関わらず、和光大学、フェリス女学院をはじめ多くの方々にご執筆いただきました。特に、特別対談として福井直昭先生(武蔵野音楽大学学長)から直に、これまでの取り組みや今後の展望、音楽を愛する強いお気持ちをうかがうことができました。福井先生をはじめ、皆さまのご協力に心より御礼申し上げます。(も)

未来のために、 私学とともに



教職員の待遇の安定と向上のため、学校法人の経営を
支援することにより、広く社会に貢献しています。

当財団の退職資金交付事業は、教育基本法の趣旨に則り、私立大学等教職員と国公立大学等教職員との待遇の均衡を図り、安心して教育研究活動に専念できる環境を確保することを目的としています。国は、この事業が広く社会全体に貢献していることから、学校法人が納入する掛金を助成の対象とし、私立大学等に直接補助しています。

●法人情報(令和元年度)

加入法人数……………594法人
月平均登録者数……………13万6774人
経常収益……………768億円
経常費用……………761億円
準備資産……………1297億円



公益財団法人
私立大学退職金財団