公益財団法人私立大学退職金財団
広報誌 通巻112号
2024年11月29日発行

高等教育の「今」と「これから」を考える

BILANC ビランク vol.35

特集
心豊かな暮らしを手に入れる

とっておきの「幸せ」習慣

小林弘幸（順天堂大学医学部教授）
やましたひでこ（断捨離提唱者）
前野隆司（慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科教授）

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。

BILANC vol.35
2024（令和6）年11月29日発行
第35号（通巻112号）

公益財団法人私立大学退職金財団
東京都千代田区九段北4－2－25 私学会館別館10階　電話 03－3234－3361（代表）

編集・制作◉プレジデント社　デザイン◉キトミズデザイン
校正◉ヴェリタ　印刷◉サンエー印刷

公益財団法人
私立大学退職金財団

BILANC vol.35

CONTENTS

Officer Message
3 パンデミック後の「新しい現状」に向けて
◉ロバート・キサラ（私立大学退職金財団監事）

特集 心豊かな暮らしを手に入れる
4 とっておきの「幸せ」習慣
◉小林弘幸（順天堂大学医学部 教授）
◉やましたひでこ（断捨離提唱者）
◉前野隆司（慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科 教授）

連載 大学ミュージアム図鑑③
10 鶏、酒、農具を愛でるサロン
◉「食と農」の博物館（東京農業大学）

連載 未来を拓く学校人㉒
12 坐禅会、中・大連携、朝活……。“最高学府”が挑む価値創造
◉愛知学院大学 社会・地域連携活動（シャチ活）

連載 Campus Cafeteria Collection⑦
15 「知」・「住民」の交流スポット
◉Green Bakery BOOK CAFE（名城大学）

連載 ワンポイント 復習講座④
16 これから学ぶ！ 労働法入門の基本
◉森戸英幸（慶應義塾大学大学院法務研究科 教授）

Information
18 ▶新退職資金申請システムが公開
▶Webサイト改修。より見やすく

連載 Campus Cafeteria Collection⑧
19 庭園を臨む癒やしのカフェ
◉Uni. Café 125（早稲田大学）

20 維持会員通信
関東学院／椙山女学園／明星学苑

対談 私立大学等の今を聞く
22 “新しい現状”に合わせ変革を
◉ロバート・キサラ（南山大学学長）／守田芳秋（私立大学退職金財団常務理事）

BILANC（ビランク）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。

表紙写真：東京農業大学「食と農」の博物館／村の古民家　表紙撮影：加々美義人

パンデミック後の「新しい現状」に向けて

Officer Message　私立大学退職金財団監事　ロバート・キサラ

2023年6月、私立大学退職金財団の監事に就任いたしました。皆さまのお役に立てるよう真摯に取り組んでまいりますので、今後ともご支援のほどよろしくお願いいたします。

さて、私立大学の安定した経営を維持するため、勤務する教職員の皆さまが職務に専念できる環境をつくることは、本財団の重要（大切）な役割の一つです。コロナ禍では、改めて本財団の意義や重要性を考え、かつ財団の健全な運営を確認することができました。

コロナによるパンデミックは私学経営に多くの苦難をもたらしましたが、退職資金交付事業により、ポスト・コロナの大学運営をしっかりと支えてまいります。これからは、コロナ以前の現状に戻すのではなく、「新しい現状」をつくり出すための努力が私立大学にも要求されています。また、コロナ禍では「皆さまとのつながり」の大切さを実感しました。本財団の活動が、今後の「新しい現状」をつくり出す役割を担っていければと思っております。

profile …（ロバート・キサラ）南山大学学長。アメリカ合衆国出身。東京大学大学院人文科学研究科博士課程修了。1995年より南山大学で教鞭を執り、2020年より現職。また1985年、司祭に叙階され、神言修道会日本管区長、総顧問、副総会長などカトリックの各種要職を歴任。

構成◉布施 恵　撮影◉川島英嗣

特集

心豊かな暮らしを手に入れる

とっておきの「幸せ」習慣

ストレスや体調不良から解放され、幸福度を高める方法を試してみませんか？

順天堂大学医学部 教授 小林弘幸

（こばやし・ひろゆき） 日本スポーツ協会公認スポーツドクター。ロンドン大学付属英国王立小児病院などの勤務を経て、順天堂大学医学部小児外科学講師・助教授を歴任。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、文化人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。メディア出演や著書、講演活動も多数。

01

“三種の神器”で自律神経を整える！

よく眠れず疲れがとれにくい、イライラしやすい、何度も落ち込んでしまう……。疲労感や倦怠感、食欲不振、冷え、めまい、頭痛など、コロナ禍以降ライフスタイルの変化やストレスによる体調不良を訴える方が増えました。不調が長引いた結果、心の状態まで悪くなり、仕事や人間関係にまで支障が出てしまうケースは多いのではないでしょうか。

実は、これらの症状はすべて自律神経の乱れによるもの。この自律神経のバランスを整えることで、身体の状態が安定し、おのずと心も上向きになっていきます。

生命活動を維持するライフライン

とはいえ、自律神経とは何か、よくわかっていないという人も多いのではないのでしょうか。自律神経は末梢神経で、それぞれ異なる働きをする「交感神経」と「副交感神経」で成り立っています。車に例えると、交感神経はアクセル、副交感神経はブレーキのようなもの。お互いが相反する働きをしながら、シーソーのようにバランスを取り合い、呼吸や血流、消化吸収、体温調節などの生命活動を維持しています。一言でいえばライフラインであり、我々のすべてをコントロールしているといっても過言ではありません。しかし、忙しくストレス過多な現代人の多くは、交感神経が優位に、つまりアクセル全開の状態になりやすく、体調や感情のブレーキがうまく利かないことが多いのです。

自律神経のバランスが乱れることによって、一番影響を受けるのは“血流”です。交感神経は血管を収縮させ、副交感神経は血管を緩める働きをしています。緊張が高まって交感神経が優位になりすぎると、血管がぎゅっと収縮され、体中をめぐって酸素や栄養を届ける血液量が減ってしまうため、冷えにつながったり、老廃物の排出がうまくできず、疲れやむくみがとれにくくなったりします。逆に副交感神経が優位になりすぎると、血管が収縮せずに血流が滞ってしまい、心身の活動量の低下につながってしまう。これらが不安定な状態を放っておけば、うつ病や自律神経失調症、脳梗塞などの病気にまで発展しかねません。

図表① 自律神経を整える習慣

食事	● 毎日3食しっかり食べ、腹7分目を心がける ● 腸内環境を整えるヨーグルトなどの発酵食品や、緑色のバナナを食べる
運動	● 最寄り駅の1駅前で降りて、家まで歩く ● エスカレーターやエレベーターなどを使わずに、階段を選ぶ
睡眠	● 起きる時間と寝る時間を、毎日同じにする ● 就寝の3時間前に食事を終え、寝る直前はスマートフォンを見ない ● 湯船の温度は41度に

体や心の不調は乱れている証拠

自律神経のバランスが乱れてしまう原因としては、過度なストレスや生活習慣の乱れ、外部環境などが挙げられます。その中でも、特にストレスが及ぼす影響は無視できません。

ストレスの9割は人間関係が原因だといわれます。職場の人、クライアント、家族、パートナーなど、自分にはコントロールできない存在に振り回され、感情をかき乱されるというのは、想像以上に精神的な負担がたまるものです。また、忙しくて時間の余裕がなかったりすると、ストレスを感じやすくなります。すると、自律神経のバランスが乱れ、脳にも酸素や栄養が運ばれにくくなるため、冷静な判断ができなくなったり、集中力を欠いたり、感情のコントロールができなくなったりするのです。

さらに、天気や気温、気圧などの外的要因も自律神経のバランスに影響します。暑い日が続いたり、低気圧になると、ぼーっとしたり、元気がなくなったりする人も多いのではないでしょうか。最近、不調が続いている、身の回りを片づける気力すらないと感じている人は、自律神経が乱れている証拠。

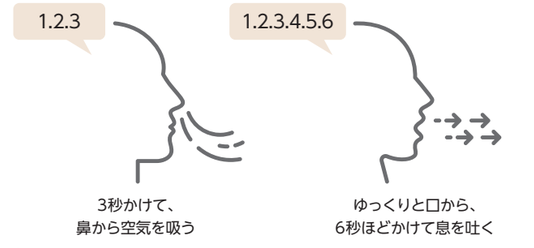
自律神経のバランスを整えるための基本は、「食事」「運動」「睡眠」です。これを私は、“自律神経の三種の神器”と呼んでいます（図表①参照）。この3つを意識して、生活リズムを整えていくことがまずは重要です。

毎日3食きちんと食べ、腹7分目の「食事」を心がけましょう。特に朝食は、体内時計を正常に動かすために、重要な役割を果たします。さらに、自律神経は、腸の働きや免疫系とも関係が深いため、腸内環境を整えるためにヨーグルトなどの発酵食品や、バナナなどの食物繊維を積極的に摂ることも大切です。中でもバナナは、不溶性・水溶性両方の食物繊維の機能を兼ね備えた、“ハイパー食物繊維”と呼ばれるレジスタントスターチが豊富に含まれているのでおすすめ。この成分は熟している黄色いバナナより、緑色のバナナに多く含まれています。

そして、血流を良くし、自律神経のバランスを整えるために取り入れたいのが「運動」です。激しいスポーツではなく、ウォーキングなどの有酸素運動を継続することが大切。最寄り駅の1駅前で降りて歩いたり、エスカレーターやエレベーターではなく階段を使ったりするなど、手軽にできることを毎日30分以上続けましょう。

良い「睡眠」を取るコツは、起きる時間と寝る時間をなるべく固定化すること。さらに、就寝の3時間前には食事を終え、入浴はぬるめの湯船にして寝る1時間前までに済ませましょう。1時間前からスマートフォンなどは見ないことも大切です。

図表② 1：2の呼吸法



「1：2の呼吸法」と「3行日記」が効果的

加えて、日頃から実践すると良いのが、「1：2の呼吸法」（図表②参照）。3秒かけて鼻から空気を吸い込み、6秒かけて口から息を吐く、というように、吸うときは1、吐くときは2の割合で呼吸することを意識すると自律神経は安定していきます。1日1回3分間、起床時や仕事の前、寝る直前など、自分が実践しやすいタイミングでルーティンにするとより効果的です。

もし職場でストレスを感じたら、うっかり余計な一言を発してしまう前に、ガムをかむのもいいでしょう。かむことで唾液とIgA（免疫グロブリンA）の分泌が増えると同時に、脳の血流が回復して、ストレスが軽減されます。

忙しい人ほど、自分の身体や心の状態に無自覚。そのため、知らぬ間に体調が悪化することがないように、日頃から自分の状態を知っておくことも大切です。その方法としておすすめしたいのが、夜寝る前に1日を振り返り、その日あった出来事や目標をノートに書く「3行日記」。手軽にできますし、文章に起こす過程で自分を客観視できます。「今日一番良くなかったこと」「今日一番良かったこと」「明日の目標」の3つを書き出すと、嫌なことが良かったことで上書きされ、前向きな気持ちで明日を迎えられるようになるでしょう。

自律神経の働きは、年齢とともに衰える傾向にあります。しかし、何歳になっても、今の自分が残りの人生の中で一番若いはずです。例えば、定年も人生の終わりではありません。年齢にとらわれず、こうありたいという自分を追求していくことが大事です。他人に期待せず、自分の価値は自らで決める。そうすることで、自律神経のバランスが整い、心豊かな生活につながっていくのではないでしょうか。 B

構成●秋山真由美 撮影●神出 暁 画像提供●Shutterstock

02

断捨離提唱者 やましたひでこ

一般財団法人断捨離代表。学生時代に出合ったヨガの行法哲学「断行・捨行・離行」をもとにした「断捨離」を日常の片づけに落とし込み、誰もが実践可能な「自己探訪メソッド」を構築。2009年の著書『新・片付け術「断捨離」』（マガジンハウス）をはじめとするシリーズ書籍は世界各国で20言語以上に翻訳され、国内外累計700万部を超えるミリオンセラーになっている。

執着を手放す「断捨離®」テクニック

皆さんは「断捨離」という言葉を聞いて、どのようなイメージを持たれますか？　おそらく大半の方が、モノを捨てる“片づけ術”だとお考えになるのではないでしょうか。しかし実は、断捨離とは単なる片づけ術ではなく、「過剰」を引き算していく考え方や行為のことなのです。

私は人が感じる豊かさとは、「ゆとり」だと考えています。それなのに空間や時間、エネルギーが不足している状態に対して、多くの人は不安を感じてしまい、モノで隙間を埋めようとする。しかし、その行為こそがゆとりをなくし、人から豊かさを奪ってしまうのです。

もっといえば、多すぎるモノや情報、人間関係に振り回されて疲弊してしまっているのに、「過剰」がそのストレスフルな状態を引き起こしていることに、多くの人が気づけていません。そんな不幸なことはあるでしょうか？

片づけ術は、いわば断捨離という登山道の入り口。なだれこむ情報を断ち切り、いらないモノを捨て、不必要な執着から離れる（図表①参照）。断捨離という行為を本来の意味で理解して実践し、心身のゆとりを獲得するために、まずはトレーニングとして身の回りの片づけから始めてみませんか？

空間や時間の自由度を高めるために

ですが、その片づけができず悩む人は多いでしょう。その最たる理由は、モノが多すぎることです。

自分の空間や時間、そしてエネルギーに対して、モノが多くなりすぎてしまうと、圧迫感や閉塞感にじわじわとストレスを感じるようになっていきます。自分自身でフラストレーションを増殖させていることに気づかず、いつの間にか満身創痍の状態となり、心身ともに健康を損なってしまうケースは多いでしょう。

断捨離を提唱し始めた頃、私のもとを訪れる人は「家の中で片づけをするのは私だけ」「整理しても一向に片づかない！」とイライラしていることが多かったのですが、最近は“鬱々”としている人が多いように感じています。感情を外に出せず内に込めてしまい、どんよりとした重い空気をまとってしまう。そして、その鬱々とした雰囲気を家族全体に波及させてしまうケースをよく見かけます。

だからこそ、私は引き算の思考や行動を提唱しているのです。モノを増やすのではなく、減らしていく視点を持つことで、本当に大切なモノや実は不足しているモノを見つけることができます。

「とりあえず」残したモノから捨ててみる

同じ部屋でも、「狭い」「広い」といった感覚は、そこに存在するモノの量や人数で変化するもの。本来は空間に対しモノが過剰だから狭いと感じているのに、多くの人は場所が原因だと錯覚してしまうのです。そして、その空間が狭いと“勘違い”した人は、収納グッズや家具をそろえます。ですが、それらの道具はモノを“寄せる”だけ。モノが増えたことで、かえって空間を閉塞させてしまうでしょう。

空間とはそこに住む人が身を置く環境であり、私たちは絶えずそこから影響を受けています。ですから、そこが「見苦しい・重苦しい・息苦しい」という三重苦の場所になってしまうと、その負の感情をいつも身にまとっていることになるのです。これでは居心地が良くなるはずはありません。適度な量で自分の好きなモノがあり、そこに開放感や爽快感があるのが「居心地がいい空間」で、そうした空間をクリエイトしていくのが断捨離なのです。

ただ居心地の良さは、変化していくものでしょう。好みだと思って買った服が似合わなくても、買い物に失敗したと自分を責めるのではなくて、今は不要だったのだと現状を認識する。それを繰り返していくことで、今の自分に必要なモノがわかっていくはずです。

しかし、実際にモノを取捨選択していくとなると、過去への未練と未来への淡い期待に縛られてしまう人は少なくありません。例えば、定年後使わないのにネクタイをずっと保管してしまうのは典型例でしょう。さらに、「めんどくさい」「もったいない」「心許ない」という3つの感情が邪魔をして、人を“捨てられない状態”にしてしまう（図表②参照）。そうして捨てることを保留してきた品々が、家の中にあふれているのです。これらの「とりあえず」残してあるモノは、いったん捨ててみましょう。意外となくても困らないものですよ。

捨てられない状態でいることは、真夏に冬の厚いコートを着ていて、思うように動けないのと同じ。引き算をして身軽になりましょう。

負の原因を引き算して“ごきげんの種”へ

ではモノへの執着を断ち、「断捨離」を実現するためには、具体的にどうしたらよいのか？　まずは「いる」「いらない」を見極め、不要なモノを判断していくことが大切です。

モノがあることで安心するからと、不要なモノを保管し続けてしまう人は多いでしょう。しかし、そこに希望はありますか？　なくなることがリスクだという考えは、完全な思い込みなのです。いらないモノを抱えているということは、空間や時間、エネルギーを過剰に使っていることになります。

例えば、旅先で入手したパンフレットがどうしても捨てられない場合。その存在によって励まされるのであれば捨てなくてもいいと思いますが、量が過ぎるのは考えものです。情報が古くなっている可能性もありますから、本当に必要なのか確認したほうがいいでしょう。

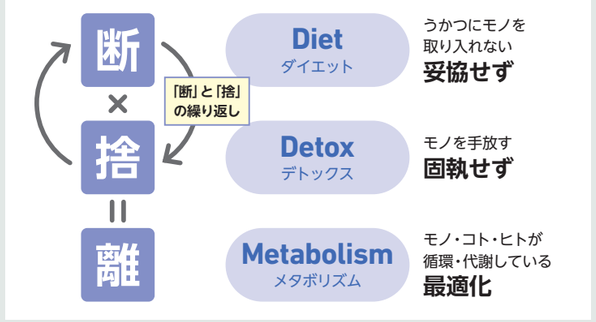
さらに、家族にモノを整理してほしいとき、しかめっ面で「あなたのモノが邪魔」と言うのは、逆効果です。居住空間がきれいにならないだけではなく、その不機嫌を家族に波及させてしまうでしょう。

断捨離を実践するためには、まず自分自身がモノや情報の取捨選択を行い“ごきげん”になることが大切。閉塞感から解き放たれ、スッキリとした空間は感情をポジティブな方向へ促してくれます。そうすると、その晴れ晴れした気持ちは、家族にも伝わるでしょう。

加えてオススメなのが、「最近どうしてごきげんなの？」と家族が聞いてきたときに、「片づけをしたから」とすぐ打ち明けるのではなく、「内緒」と言うこと。楽しそうなことを秘密にされたら、相手はもっと聞きたくなります。そうやって家族の心を開いたときに、断捨離を促すような言葉をかけることが大切なのです。

断捨離をすることで、ネガティブな感情の原因である“負の要素”を洗い出し、少しずつ引き算していく。そうすることで、「過剰」から解き放たれ、負の要素に隠れていた“ごきげんの種”に気づくことができるはずです。ぜひ、心豊かな人生を歩むために、断捨離を始めてみてください。 B

図表①　「断捨離」とは？



出所：やましたひでこ『人生を変える断捨離』（ダイヤモンド社）より

図表②　“捨てられない状態”になる３つの原因

めんどくさい	●選別するのが面倒 ●片づけが手間
もったいない	●いつか使うかもしれない ●もう手に入らないかも
心許ない	●なくなって寂しい

構成●江頭紀子　撮影●加々美義人

03 「孤独」と向き合い、自由に生きる方法

慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科 教授 **前野隆司**

（まえの・たかし） 武蔵野大学ウェルビーイング学部長を兼任。幸福学をはじめ、幸福経営学、ヒューマンロボットインタラクション、認知心理学や脳科学など研究領域は多岐にわたる。著書に『幸せな孤独』（アスコム）、『幸せな職場の経営学』（小学館）、『ディストピア禍の新・幸福論』（プレジデント社）など多数。

幸福を感じたいのであれば、薄くとも人間関係を保つことは重要ですが、コロナ禍をきっかけに、「孤独」に悩む人が増えています。職場の付き合いが苦手、心を許せる同僚がいないなど、ストレスを抱え込んでしまっている人も多いのではないでしょうか？

もともと農耕民族である日本人は、集団で行動することを好み、孤独を感じやすい傾向があるといわれています。さらに、近年SNSの普及によって、自分と他人を容易に比較できるようになり、必要以上に不安になったり、疎外感を覚えたりする人が増えました。

寂しさを感じる原因は、心に巣食う“孤独感”

一般的に、孤独はひとりぼっちで寂しいもの、つまり不幸なものだと考えられがちですが、そんなことはありません。世の中には、ひとりでも幸せな場合があります。孤独とは、周囲に人が少ない状態のこと。皆さんがイメージしている一連の感情は、心に巣食う“孤独感”なのです。

「孤独」というと、日本語では1つの言葉しかありませんが、英語では「ロンリネス（loneliness）」と「ソリチュード（solitude）」という2種類の表現があります。ロンリネスが不安や寂しさなどの“孤独感”を示している一方で、ソリチュードは“孤高”を示し、熱中していて、ひとりの時間を過ごすことに喜びを感じている状態のこと。

誰でも人生の中で、孤独を感じることはあるでしょう。しかし、たとえ物理的にひとりだとしても、打ち込むものや、好きなこと、やりがいを見つけていれば、それは「ロンリネス＝孤独感」ではなく「ソリチュード＝孤高」なのです。

孤独感というのはあくまでも主観的なものであり、自分の心がどう決めるかがすべて。もしも今、孤独で寂しいと感じているのであれば、孤独感を生み出す心のクセを修正して、孤高へと変えることで負の状態から脱却しましょう。

さらに、孤高は、創造性、決断力など、自己を磨くうえでも大切。自分のペースで好きなことに没頭し、やりがいを感じるようになれば成果も出て、仕事や人間関係にもいい影響があるはずです。

図表①　一日を振り返る「カレンダー○×法」

一日の振り返りを、カレンダーに記号で記していくことで、自分が幸せ・不幸せを感じるタイミングがわかるように！

❶1日の終わりにその日を振り返り、その日が良い日であったら「○」、まあまあの日だったら「△」、悪い日だったら「×」をカレンダーの日付欄に記録する

❷「×」が続いたときは、仕事を休んで旅に出るなど、自分に優しくする

3つの要素を伸ばし、正しい心のクセを得る

では、孤独でいながら、幸福度を高めていくためにはどうしたらいいでしょうか。ここで、幸福のメカニズムを解明するために、私が実施した「幸せの因子分析」の結果について触れたいと思います。多くの人にアンケート調査を行い、結果を分析・考察していくと、幸福に影響する性質は次の4つにまとめられることがわかりました。

1つ目は「やってみよう」因子で、夢や目標に向かって自己実現と成長ができている状態のこと。2つ目は、つながりや感謝を大事にする「ありがとう」因子。さらに3つ目は「なんとかなる」因子で、前向きかつ楽観的で何事もなんとかなると思えること。そして最後は、「ありのままに」因子。独立性と自分らしさを保っている人ほど幸福を感じることができます。これら4つの因子を伸ばしていくことが幸せになるための道筋です。

一方、孤独感を感じている人は、「目の前のことにとらわれる」「意識が自分にばかり向く」といった心の悪いクセがついてしまっている状態。そのような人は、まず次の3つの要素を順番に伸ばし、“正しい心のクセ”を手に入れるところから始めるといいでしょう。

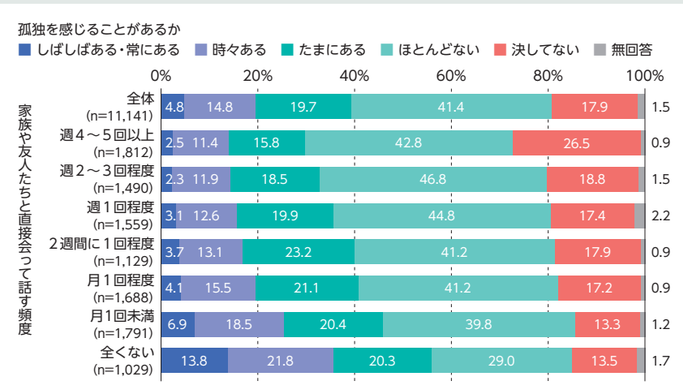
1. 受けいれる（自己受容）

2. ほめる（自尊心）

3. 楽になる（楽観性）

孤独感に悩んでいる人は、ありのままの自分を受け入れられていない傾向があります。まずは、自分の良いところも悪いところも“受け入れて”、マイナスだと思い込んでいる部分は悪い心のクセがそう思わせているのだと気づくことです。次に、自分の強みや魅力を見つけ、「自分もなかなか面白い人間だな」と“ほめて”あげます。そして、どんな結果であっても「なんとかなる」と“楽観的”に考えられるようになれば、たとえ孤独であっても幸せを感じることが多くなるはずです。

図表②　人と会って話すほど孤独を感じにくい



出典：内閣官房「人々のつながりに関する基礎調査」（2023年）

広い視野をもってつながりをつくる

そもそも人は、自分がどのようなときに幸せを感じるのか、案外わかっていないもの。自分が今どれくらい幸せなのか、どのようなタイミングで幸福を感じるのかを知るためにも、「カレンダー○×法」をおすすめします（図表①参照）。

さらに、外に出て視野を広げることはとても大切です。真面目な人ほど孤独を感じやすい傾向にあります。社外の人と会ったり、旅に出てみたり、有休を使って仕事を少し「サボる」など、普段と違うことをすることで、新たな発見につながるでしょう。視野が広がれば、仕事を単純作業でつまらないと思っていたとしても、人々のためになっているのだと考えられるようになったり、面白さ、やりがいを感じられるようになったりするかもしれません。視野の広い人は幸せで、狭い人は不幸せという研究結果もあるくらいです。

加えて、興味のある交流会や地域のイベントに参加してみるのも、幸福度を高めるためには良い手法でしょう。もし自分には合わなくて、途中で帰りたいと思ったら、さっさと帰ってもOK。大事なことは自分を責めないこと。誰とも話せないから帰ってきたと思えば寂しいですが、ひとりでいることを決断できたと思えばいいのです。

人付き合いが苦手だという人は無理せず、ゆるいつながりをつくることから始めてみましょう。誰かと深いコミュニケーションをとらなくても、いつも行くコンビニの店員さんに挨拶をしてみる、職場で会話したことがない人に話しかけてみるなど、ちょっとしたことの積み重ねで心理的な安心感を得られるはずです。

また、頼れる人を増やすのも重要。例えば、子育てでトラブルに陥ったとき、孤独だと心理的に追い込まれます。核家族化が進み、ご近所付き合いも減った社会では、気軽に助け合ったり、情報共有をすることが減りました。周囲に気軽に頼れる人がいないなら、図書館や本屋に行くとか、区役所に相談してみるなどして、仲間を見つけ、能動的にゆるいつながりをつくっていきましょう。

ちなみに、年をとるほど、孤独に強くなるという研究結果もあります。年齢を重ねると脳は細かいことを考えなくなり、より楽観的になって、幸せを感じやすくなっていくそうです。マイペースになるようにできているので、焦る必要はありません。

100人いたら、幸せの形も100通り。誰しも人生の浮き沈みはあります。少しずつ自分の好きなことを突き詰めて、ゆるやかにいろんな人とつながりましょう。 B

構成＊秋山真由美　撮影＊神出 暁　画像提供＊Shutterstock

鶏、酒、農具を愛でるサロン

「食と農」の博物館（東京農業大学）

文化や歴史を伝える常設展示を〝3本柱〟で展開

北海道から沖縄まで約3000点の農具

世田谷区にある東京農業大学と馬事公苑を結ぶ「けやき広場」。晴れた日にはケヤキ並木からそそぐ木漏れ日の中、多くの人たちが憩いの時間を過ごすその広場に面して『東京農業大学「食と農」の博物館』があります。建築家・隈研吾氏が設計した洒脱な建物の前に高さ数メートルの鶏のオブジェがあるので、見過ごすことはありません。

入り口を入ると、まず目に入ってくるのはクラシックトラクター。1960年頃に生産されたこのトラクターは、同学で実際に使用していたもので、今も動かせる状態を維持しているそうです。

このように、同博物館では全国から集めた農具約3000点を収蔵し、数十点を常設展示しています。

「トラクター以外は古農具と呼ばれているもので、当館では昭和36年以前に使われていた農具を収蔵、展示しています」

こう語るのは館長を務める木村李花子氏。東京農業大学学術情報課程の教授でもあり、学芸員の育成に力を入れているそうです。

「古農具とはモータリゼーション以前に使用されていたもので、オーダーメイドのように、用途や使用者の体に合わせた道具がたくさんあります。そのため、同じものが2つとなく、大量生産品にはない味わいがあります」

天然記念物をはじめとした貴重な120体ほどのはく製

「食と農」の博物館には、もう2つ柱の常設展示があります。1つが“鶏のはく製”。階段で2階にあがると、左手に優美で長い尾を持つ天然記念物の尾長鶏のはく製が、その奥には鶏の先祖とされるセキショクヤケイなど貴重な約120体のはく製が並びます。

「鶏は昔から観賞用として品種改良が重ねられてきました。その歴史の一端をお伝えしています」

最後の柱が“お酒”です。醸造科学科卒業生の蔵元のお酒が壁一面に並ぶ展示も壮観ですが、醸造科学科の創立者・住江金之氏が収集した酒器や酒造りに使う古道具、酒に関連した浮世絵も、日本の酒文化を知ることができて楽しいものです。

「お酒を飲みすぎて失敗した様子が描かれていたりと面白い浮世絵もありますし、各地の酒器の形状からその地の文化を知ることもできます。興味のおもむくまま、それぞれの楽しみ方で時を過ごしてもらいたいですね」

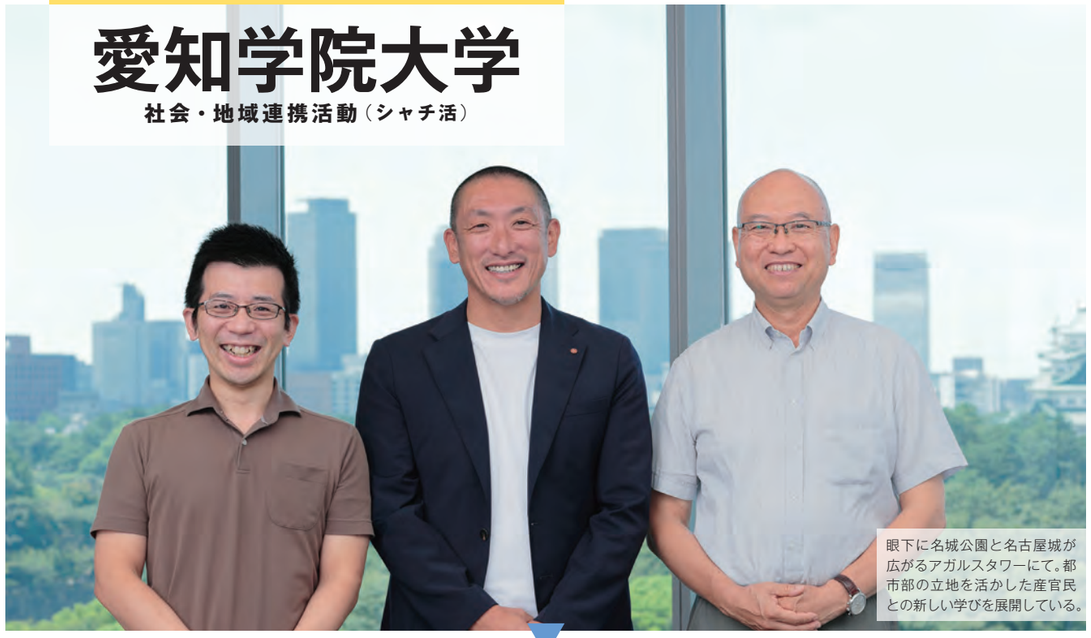
これら常設展示に加えて充実の企画展示、貴重な動植物を間近で見ることのできる「バイオリウム」など、すべてが無料で楽しめるお得な博物館です。 B

1 約6mもある艶やかな尾羽が立派な尾長鶏の雄雌のはく製。個体によっては、尾羽が13.5mになることもある。その他、天然記念物の烏骨鶏や鶉尾、河内奴、薩摩鶏など貴重な鶏を鑑賞できる。2 日本各地から集めた古農具を、再現された古民家内に展示。3 特徴ある各地の酒器。天狗を模した酒器は、サイコロの出た目によって盃の大小を決める遊興用の酒器の一種。4 酒造りで使う道具を製造過程の解説とともに展示。5 OB・OGの蔵元のお酒が壁一面にディスプレイされている。日本にある1500以上の蔵元のうち、約半数が東京農業大学醸造科学科の卒業生なのだとか。6 博物館の入り口奥に展示されているクラシックトラクター。3台展示されていて写真のものはフォード製。7 進化生物学研究所が世界各地から集めた貴重な動植物や資源植物のコレクションを見ることのできる「バイオリウム」。写真右側が中南米の植物で、左側手前がアフリカ、奥にあるのがマダガスカルの植物。キツネザルやリクガメなども観賞することができる。

文●八色裕次　撮影●加々美義人

愛知学院大学

社会・地域連携活動（シャチ活）



眼下に名城公園と名古屋城が広がるアガルスタワーにて。都市部の立地を活かした産官民との新しい学びを展開している。

坐禅会、中・大連携、朝活……。“最高学府”が挑む価値創造

ニーズとリソースを融合し新しい“何か”を生み出す

2026年に創立150周年を迎える愛知学院大学。前身は曹洞宗専門学支校で、建学の精神「行学一体・報恩感謝」に基づき、学びの成果を社会や地域に還元し貢献する活動に力を入れています。そして2014年、名古屋の都市部に開設したのが、名城公園キャンパスです。

名城公園キャンパスはもともと国家公務員の宿舎があった場所。用地取得の条件に「社会に貢献できる取り組みを行うこと」が含まれ、これを機に立ち上げたのが社会連携センターでした。以来およそ10年にわたって、大学と社会をつなぎ、新たなことに挑戦したい人々を多角的にサポートするべく、社会・地域連携活動に取り組んでいます。2022年には社会活動の「シャ」、地域連携や知の「チ」を合わせた「シャチ活」の愛称を命名。名古屋のシンボルでもある金のしゃちほこをイメージしたロゴマークを掲げて、社会・地域とつながる活動を展開するようになりました。

センターの役割は、「イノベーション・価値創造」「文化や歴史の発展・継承」「リスキング・生涯学習」「知と人材のハブ」「実践教育の推進」の5つ。自治体、企業、NPOなど多様な地域コミュニティと社会課題を共有し、大学が持つ資源や知恵を結集することで、学生活動による課題解決に応えています。

「愛知学院大学のシャチ活を代表する取り組みの一つが『禅と法話の会 放光』です。より多くの方に禅に触れていただくことを目的として、名城公園キャンパス内の坐禅室『放光台』にて、毎月1回開催しています。およそ1時間のうち、前半で坐禅、後半で禅や仏教に関する話を聴くスタイルで、椅子坐禅を基本としているので、初めての方でも気軽にご参加いただけます」

そう話すのは、教養部教授で禅研究所・所長の河合泰弘さんです。

自分の心と向き合う禅の世界観を体験

同学の日進キャンパスでは、1980年に坐禅堂が開かれて以来、毎月1回の「火曜参禅会」を開催してきました。その流れを汲むかたちで、名城公園キャンパスでも2015年より坐禅の会を開催。その際参考にしたのが、横浜・鶴見にある曹洞宗の大本山總持寺の門前にあるカフェで、そのスタイルを独自にアレンジしました。開催当初は「禅・茶話の会」と題してお茶とお菓子の提供を行っていましたが、人員の都合のためお茶は各自用意してもらい、開催時間を早めるなどの改善を重ねて現在に至ります。

「開催当初のコンセプトとして社会人も対象にしていたため、18時半から行っていました。しかし研究所スタッフの減少や時間的な負担が大きく、現在の形で活動を継続しています。社会人もいらっしゃいますがご年配の方の参加が多く、特に女性が目立ちます。参加動機については、坐禅の本来の目的とは少し違うのかもしれませんが、『心を落ちつけたい』などいろいろとあるようです。法話では禅問答の解説や禅僧の逸話、座談会など主に曹洞宗の僧籍を持つ先生が担当し、伝統的な禅の精神を守りながら、アルファベットのZENをイメージした都心のキャンパスならではのモダンな空間で、静かに自分の心と向き合っていただければと思います」（河合さん）

身・息・心の調和を図り自分の心と向き合う禅体験をもっと気軽に

教養部教授、禅研究所所長
河合泰弘さん

中・大の連携を強化しキャリア教育をサポート

シャチ活では同学を活用し、大学の魅力や知る喜びを得て、学ぶ楽しさを感じてもらいたいとの思いから、中学校のキャリア教育を担う「中学校向け体験教育」も実施。開始した2022年度は5校193名、23年度は9校461名を受け入れ、24年度は19校961名を受け入れ予定（10月現在）と、参加中学校は年々増加しています。社会連携センターの加藤亮一さんは、次のように説明します。

「現在、名古屋市は、中学生が自分らしい生き方を実現する力を身につける時間をキャリアタイムと名付け、キャリア教育の充実を図っており、このキャリアタイムに協力する企業、団体、大学のマッチング支援などを行っているほか、キャリアコンサルタントの国家資格を有する専門家をキャリアナビゲーターとして、すべての公立中学校に常勤で配置しています。本学でも、中学生のキャリア教育やSDGs教育の一環として教員を派遣したり、大学キャンパスを教材とした学びを展開しています」

プログラムの特徴は、カスタマイズが自由であること。環境に配慮した“エコキャンパス”ならではの地下空間を利用した「クールアンドヒートピット」での地熱効果の体験、模擬法廷での模擬裁判など、時間や内容は中学校の要望に応じて実施しています。

「参加した中学生からは『大学生活がイメージできた』『今からしっかり勉強をして大学で研究したい』という声があり、先生方からも感謝の声が届いています。大学として大切にしていることは『学びの機会の創出』。学生がアシスタントとなって自らの学びを体系化して中学生に解説することで学修を深める場となっており、学生にとって教育効果も高いと感じています」（加藤さん）

社会連携センターが架け橋となり大学と社会の連携をサポート

研究推進・社会連携部 研究推進・社会連携課 係長
加藤亮一さん

コミュニティをつなぐ未来の学びのかたち

同学ではほかにもさまざまなシャチ活に取り組んでいます。歴史が古いのが、学識者や専門家を招いて毎月1回開催する「モーニングセミナー」。名古屋市千種区の楠元学舎で朝の7～8時に行われ、これまで東京大学名誉教授の上野千鶴子氏やジャーナリストの池上彰氏らが登壇してきました。「元FBI捜査官による違法薬物の実態」など、特徴的なテーマ設定も魅力です。これまでの開催回数は223回（24年10月現在）。多いときで300人を集客し、有意義な一日を過ごす朝活としての人気ぶりがうかがえます。

また税理士を多く輩出する同学では税理士限定の「資産税務プロフェッショナルプログラム」を開催。名古屋市税理士会と意見交換をしながら、資産税務など学び直しの要望が多かった分野に特化したプログラム内容になっています。

学内に対しては、フィールドワーク（地域提携学）、プロジェクト（課題解決型演習）、

文●布施 恵　撮影●川島英嗣

シャチ活を通じて社会課題に向けた「知の実践」を

愛知学院理事、愛知学院大学名城公園キャンパス事務局長
山田義丈さん

ボランティア（サービスラーニング演習）を3本柱に実践的な活動を行っています。これらの中でシャチ活の特徴がよくわかるのがフィールドワーク。愛知学院理事・名城公園キャンパス事務局長の山田義丈さんは、こう話します。

「フィールドワークの目的は対象地域を体感すること。そのうえで、課題解決に取り組んでいきます。ここでの取り組みの一つに、北海道南西部の厚沢部町で行う『厚沢部町アウトキャンパス事業』があります。厚沢部町は『世界一素敵な過疎のまち』を名乗る土地。ここでジャガイモの収穫体験を行い、ニーズや要望を共有して、学部で協力する体制づくりを進めているのです。ほかにも『名古屋城三の丸地区の賑わいづくりワークショップ』や『原発事故避難からの復興をめざす福島県川俣町山木屋地区フィールドワーク』といった取り組みを展開中。シャチ活での経験は、SDGsを推進する企業が多い中で、学生の就職活動において親和性が高いと思います」

同大学ではさらなる連携強化のため、体制のブラッシュアップも継続中。

「社会や学生のニーズに一つでも多く応えていきたい」と、山田さんは新たな未来を描いています。

2022年から実施している中学校向け体験教育ではキャンパス見学をはじめ、オリジナルの授業を行う。

学びだけで終わらない知の実践で社会に貢献

「中学校向け体験教育プログラムではこれまで多くの中学校と意見交換を重ねて、環境配慮型エコキャンパス学習やSDGs食材メニューによる学食体験、学生参画の模擬講義、大学職員とのグループディスカッション、教職員へのインタビューなど多彩な内容を実施し、中・大連携を強化してきました。中学生がこのプログラムを通じて大学での学びを体験し、参加した中学生が今度は本学の学生として中学生に学ぶことの楽しさを教えるといったサイクルも生まれるといいですね」（山田さん）

冒頭で紹介した禅に関しては、アップルの創業者スティーブ・ジョブズ氏をはじめ世界の著名人に影響を与えたことでも知られています。そのため、今後は禅に関するプログラムも充実していきたいと山田さんは語っています。

「25年夏、名城公園キャンパスの向かいに愛知県新体育館がオープンする予定です。新体育館は大相撲名古屋場所の会場になるのですが、それもあって旅行会社から、大相撲観戦ツアーに付随したインバウンド向けの坐禅体験の依頼が届いています。これを機に、禅を通じ、学生たちの国際交流につなげていきたいですね。本学の建学の精神である“行学一体”は“知的な理解のみに満足せず、人間的な成長を目指す”というもの。禅は宗教というだけではなく、行動、自分を養うためのツールであり、触れることで知る姿勢になります。この考え方は課題解決をしようという姿勢であり、子どものころからボランティアを経験したり、社会貢献について学んできたりしている最近の学生に、それらを実学で体現してもらうことも本学のテーマだと考えています。時代を動かす未来の学びのかたちを共創するために、これからの大学と社会連携のあり方を、社会連携センターが架け橋となって追求し続けていきます」 B

学校散歩

最新の環境技術を導入した名城公園キャンパス

社会科学系4学部が集結した名城公園キャンパスでは地中に「クールアンドヒートピット」を設け、名城公園の涼風を活用した環境配慮型建築により大幅な省エネ効果を実現。低炭素化にも取り組み、2015年度は地球温暖化防止活動環境大臣表彰など、その実績は高く評価されています。学内にはモダンな坐禅室「放光台」があり、シャチ活にも活用されています。

上／校舎の下にあるクールアンドヒートピットで冷暖房に要するエネルギーを低減。右／坐禅会の会場でもある放光台。

File 07

Campus Cafeteria Collection

「知」・「住民」の交流スポット

Green Bakery BOOK CAFE（名城大学）

高さ75mのランドマーク「タワー75」がそびえる名城大学・天白キャンパス。大通りに面した玄関口に、卒業生や地域とつながる大学づくりを目的に校友会館が建設され、その2階に、焼きたてパンと本が楽しめる「Green Bakery BOOK CAFE」があります。本をモチーフにした空間づくりを手掛ける丸善雄松堂と、飲食店事業を展開するSORA GROUPがタッグを組んで、名城大学が掲げる「学びのコミュニティ・プレイス」を実現しました。現在では学生や教職員のほか、地域住民も通う「街かどのカフェ」となっています。森をイメージしたグリーンゾーンでは読書会や各種講座、ワークショップなどを開催。また学生と共同開発したパンの販売を行うなど、授業にも活用されています。

オーブン当初から人気のフレンチトースト。

店頭には厨房で生地をこね、丁寧に手作りした焼きたてパンがずらりと並び、一番の人気商品はフレンチトースト。そのほか通常サイズの4個分もあるビッグサイズのメロンパンや、カレー味の焼きそばが入ったカレーパンなど、食べごたえ満点のオリジナル商品もあり、すぐに売り切れてしまうほどの人気ぶりです。大学が開催する「100円朝食」に参加し、学生の食を支える場としての役割も担っています。

ワンポイント 復習講座 第4回

これから学ぶ！労働法入門の基本

なかなか他人には聞きづらい「労働法」。
そのルールや改正内容を知らなければ、
労使ともに不利益を被る場合があります。
退職金や企業年金制度も含め、
知っておきたい「労働法」の
基礎知識を復習しましょう。

森戸英幸

慶應義塾大学大学院法務研究科教授。1988年に東京大学法学部を卒業後、成蹊大学法科大学院教授、上智大学法学部教授などを経て、2012年から現職に着任。専門は労働法、企業年金。著書に『プレップ労働法』（弘文堂）、『労働法トークライブ』（有斐閣）など。

時代に合わせてアップデート

この記事を読んでくださっている皆さんは、労働契約に基づいて就労している方が多いと思います。ですが、そのベースである「労働法」を意外とよく知らない、なんて人は少なくないはず。今回はその基本についておさらいします。

労働法とは、使用者（雇用する側）と労働者（雇用される側）の「契約で雇われて働く」関係を規律する法律の総称。労働三法のほか、「職業安定法」や「雇用保険法」といった、労働に関するさまざまな法規も含まれます。戦後から今まで、根本的な考え方は変わっていません。

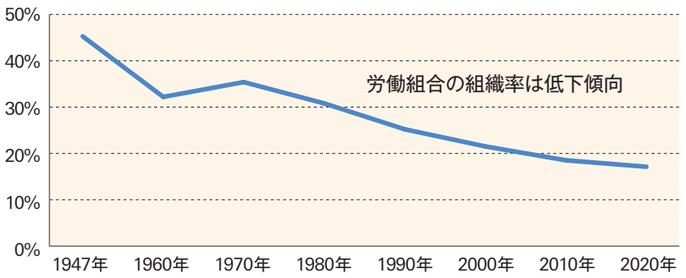
しかし、時間外労働の上限規制やフレックス制度などの「働き方改革」をはじめとした、労働環境の変化に伴って労働法もアップデートされています。まずはその意義や目的を振り返っていきましょう。

そもそも私人間（しじんかん）の契約については民法が規律していますが、その内容は当事者の立場が平等であることが前提。民法の特別法（民法より優先される法律）として労働法が生まれたのは、使用者の立場が強く、労使間のパワーバランスが対等ではないため、といえるでしょう。

現在のように慢性的な労働力不足で、インターネットで評判が悪くなった企業が採用難に陥る状況を見ると、「労働者の立場は必ずしも弱くないのではないか」と考える人もいるでしょう。ところが、全体的に見ると使用者と労働者との力関係は今も昔もアンバランスなまま変わっていません。

また、労働三法が依拠する「労働者の問題は、労働組合を通じて解決する」という考え方は、現在も継承されています。しかし、日本の産業構造が製造業からサービス業へシフトしたことによって、ホワイトカラーが増え、結果的に労働組合に加入する人の比率（組織率）も低下しました（図表①参照）。労働組合の重要性は変わっていませんが、労使紛争は労働組合よりも労働者個人と企業という個別事案が増加しています。こうした変化に柔軟に対応するべく、労働法は改正されてきました。

図表①　労働組合の組織率

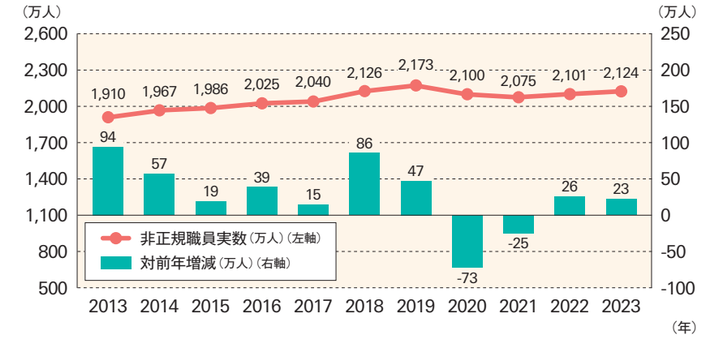


出所：厚生労働省や労働政策研究・研修の機構資料を基に、日本経済新聞が作成

法律はその国の事情を反映

労働法には労働基準を定める強行的な規定（事業主が必ず従わなければならない法規）があります。これらの法律は労働者が不当な扱いを受けないよう、日本社会の状況や背景に合わせて制定されました。労働法では、こういったその国の“事情”を反映することが非常に重要視されています。

図表②　非正規職員の推移



出所：統計局「労働力調査（詳細集計）」（2023年）

例えば、退職金制度とリンクして話題になりやすい「長期雇用制度」は、日本の雇用事情に合わせて成立した労働慣行の一つ。日本では長期雇用を是とする企業が多かったため、ニーズにあわせる形で慣行が確立しました。現在でも、多くの日本企業が長期雇用制度を採用しています。

よく欧米と比較される解雇規制は、この日本の長期雇用制度を前提として成立された労働法です。解雇規制の緩和に向け、「金銭解決制度」の検討については、長年議論されているものの進んでいません。それは日本の労使の多くが長期雇用を望んでいるため、制度の導入に乗り気ではないからです。加えて、ジョブ型の雇用が定着しない日本では、転職も有利とは言い切れません。このような背景を無視して、一部分の意見や取り組みを日本全体のルールにしてしまうと、不都合が多くなってしまう場合があります。このように、法律はいろんな立場からの観点で考える必要があるのです。

これに対して、労働人口の減少、女性の社会進出や定年延長など、社会的な課題には国として対応しています。また低成長時代を背景に非正規雇用が増えている問題についても、正社員と非正規職員の不合理な待遇差をなくすため（図表②参照）、「パートタイム・有期雇用労働法」などの法律改正が実現されました。

そもそも日本の長期的雇用慣行は、正社員が主流な社会。しかし時代の変化によって、非正規職員は年々増加しており、彼ら・彼女らを保護するような法律が必要になりました。でも、こういった変化を正社員はどこか他人事に捉えがち。会社全体で見ると昇給カーブが低くなるなど、見えないところで大きな影響があるかもしれないので、注意が必要です。

「退職金」は人材定着の鍵

さて、重要な労働条件の一つと位置づけられている「退職金制度」。長期雇用型の日本社会に適しており、勤続年数が長い労働者ほど多くもらうことができます。また自己都合退職の場合、制度として金額を少なくすることも可能で、労働者の定着を図る人事ツールともいえるでしょう。

加えて、労働者にとっても税制優遇などのメリットがあるため、多くの企業が導入しています。退職金制度のない企業もありますが、福利厚生を重視する最近の若年層は退職金制度にも注目しており、人材確保のツールとしても有効です。ただし、これは「未導入の場合人材が来ない」条件であって、「導入したら必ず人が集まる」ものではありません。

さらに、公的年金の上乗せ給付として、「企業年金制度」を設けている企業もあります。もっとも、企業年金は、実質的に退職金の分割払いに近いケースも多いので、大きくみれば、退職金制度と変わりません。退職金制度は、労働者の終身雇用が崩れたときの資産形成としても役立ちます。今後もビジネスパーソンが自身のキャリアを考えるにあたり、考慮する条件であることは間違いないでしょう。

なお、使用者は退職金制度に独自の条件を付けることができます。しかし、不合理な格差は許されないため、その合理性を説明できなければなりません。これは退職金に限らず、すべての労働条件についても同じことです。古い企業になると、現役の人が説明できない謎の労働条件が存在することがあります。その場合、新しい経営者になったときに、制度自体をなくしてしまうこともあるでしょう。しかし、実はそれが重要な役割を果たしていた、なんてこともあるかもしれません。労働条件や、その基本である労働法は「何のために存在するのか」を考えておくことは、皆さんにとっても“身を守る術”になるはずです。 B

構成●野澤正毅　撮影●加々美義人

新退職資金申請システムが公開

2024（令和6）年10月28日に新しい退職資金申請システムを公開しました。押印の見直し、利用時間等の拡大、手続きの状況がわかりやすくなるように改善するなど、維持会員と当財団双方の事務負荷の軽減を図っています。また、退職資金の交付申請もオンライン化し、郵送の必要がなくなります。ぜひ、オンラインでのお手続きをお願いします。

公開に先立ち9月24日から10月17日まで、東京、札幌、名古屋、京都、福岡の5会場（計7回）で新システム利用説明会を開催いたしました。合計387会員517人にご参加をいただきました。

説明会では、「新しい退職資金申請システムを利用した事務手続き」として、2024年9月発行の「退職資金手続きガイドブック」を用いて、新旧システムの変更点、基本操作、教職員の異動、退職資金の交付申請手続きなどについて説明しました。

参加者からは、新しいシステムでの具体的な業務イメージが明確になったという感想に加え、退職資金交付申請がオンラインで完結することや、代表者の押印箇所が減ること、メールによる責任者への承認依頼が可能になるなど、利便性の向上に期待している声が寄せられました。

Webサイト改修。より見やすく

2024（令和6）年8月9日に当財団Webサイトのトップページをリニューアルしました。ブルーを基調としたシンプルなデザインにご確認いただきたい3つの要素である退職資金交付事業の概要や、広報活動（BILANC、特集記事など）、法人情報について、アイコンを用いて、よりアクセスしやすく、目立つようにしました。

また、広報活動のページでは、これまでBILANCに掲載した記事を企画別に探せるように改修しました。

公式HP
（https://www.shidai-tai.or.jp/）

PC版トップページ

スマートフォン版トップページ

File 08

Campus Cafeteria Collection

庭園を臨む癒やしのカフェ

Uni. Café 125（早稲田大学）

日差しがたっぷりと差し込むガラス張りのカフェ、「Uni. Café 125」。オープンデッキにはテラス席が設けられており、目の前に広がる大隈庭園を眺められる心地いい空間です。

外側はサクッと、中はもっちりしたベーグルサンド。

大学のオフィシャルグッズを販売するストアも兼ねています。

このカフェは、大学創立125周年を周知する活動の一環で、2002年にオープンしました。母校を訪れた卒業生も気軽に立ち寄れるように、という思いで、シンボルの大隈記念講堂と正門にほど近い場所に建てられたのだそう。開放感あふれる雰囲気で、在学生や職員はもちろん、地元の方や観光客など、早稲田を訪れる多くの人でにぎわいます。

豊富なメニューの中でもスタッフのいちおしは、スモークサーモン＆カッテージチーズのベーグルサンド。食べ応えも抜群で、一日を通してよく売れるとのこと。他にも、サラダ・スープ付きの日替わりランチや、季節に合わせたさまざまな限定スイーツ、80種類以上のおしゃれなドリンク類など、毎日でも足を運びたくなる幅広いラインアップが魅力です。

近々、コロナ禍で一時中止していたパーティープランの受付も再開します。大学や街の人々に、ますます愛される憩いの場になりそうです。

文●編集部　撮影●加々美義人

維持会員通信

ここでは、維持会員の皆さまの活動や最新情報をお届けします。
学校改革や新規プロジェクトなどのご参考として、お役立てください。

MEMBERS

01 レストアで技術進歩のプロセスを解明

▶法人名　関東学院
▶大学名　関東学院大学

今年の夏、本学理工学部の武田克彦准教授らは学生たちとともに、歴史的自動車「ダットサン17型ロードスター」のレストア（修理・復元）を手掛けた結果、エンジン稼働を実現させました。

このダットサンは、本学と同じ横浜の地で生まれた自動車。1934年に設立された日産横浜工場で量産体制が整えられ、日本の工業化への足掛かりとなりました。国産車の歴史を語る上で欠かせない車です。

今回レストアされたのは、2016年に本学が市民の方から受贈した、1937年製のダットサン。約7年の月日をかけ、損傷の激しかったエンジン部分の作製、エンジン駆動に欠かせないコネクティングロッドに使用されている部品の製作・調達を行い、エンジン稼働と走行を実現しました。レストアを通して自動車技術の変遷を明らかにすることは、脱炭素社会の実現に向けたエンジン技術の進歩につながる可能性を秘めています。

7月と8月に行われたオープンキャンパスでは、株式会社乃村工藝社・株式会社ノムラメディアスのご協力のもと、このダットサンを一般公開。ダットサン17型を起点とした日本の自動車産業と世界経済の歴史をひも解く年表や、自動車技術の進化に資する理工学部の教育・研究に関するパネル展示も実施しました。全日とも高校生や保護者の方が途切れることなく訪れ、なかにはレトロな車両を熱心に撮影したり、レストアに関する説明に耳を傾けたりする姿も。この一般公開には、ダットサンを大学へ寄贈してくださった市民の方もご来場され、「40年近く自宅の車庫に保管していた鉄屑のような状態の車両が、こんなに懐かしい姿になってうれしい」と、喜びを語りました。

レストアは、ただ自動車部品の歴史を探究することに留まりません。工業水準や人々の生活環境など、その時代の社会状況を知り、当時の技術者の視点に立って取り組むからこそ、生産時の姿を再生させることにつながるのです。

また、今回のレストアの過程では、新たな発見もありました。ダットサンはイギリスのオースチンが生産したオースチン・セブンとエンジン内部の各部品の寸法が類似しているため、設計に際して影響を受けたものではないかと推察されていました。しかし、エンジンの形状に関する研究を重ねると、両者の設計の意図が明らかに異なることから、ダットサンが日産自動車によるオリジナルの設計であることが判明したのです。レストアを通じたさまざまな比較によって、技術進歩のプロセスがより明確になったといえるでしょう。

今後も関東学院大学では、横浜のものづくりや未来の産業発展に貢献する技術者の育成に取り組んでまいります。

上／自動車産業の歴史を解説する展示も盛況だった。下／車体とともに公開された、当時の内燃機関部品。

02 社会課題にアプローチする、森林探索ゲーム

▶法人名　椙山女学園
▶大学名　椙山女学園大学

椙山女学園大学生活科学部の村上心研究室は、森林資源を活用して森林課題を知ってもらうための社会実験として、森林探索ゲームイベント「信州の森ずかん」を企業とともに企画開発・開催しました。

このゲームは、村上研究室が提供するバーチャル空間デザイン技術と、精密林業計測株式会社のドローンによる森林樹木のデジタル計測技術、株式会社ジェイテクトがもつ音のAR技術（サウンドスケープ）に基づいて設計されたもの。イベントの参加者には、専用のスマホ端末とイヤホン、クイズの書かれたゲームシートが配布されます。GPSで設定された一定の範囲内に入ると、イヤホンから聞こえてくるのは、まるで本物の音と聞き間違えるほどリアルな、風や葉の揺れる音、鳥の鳴き声……。音や景色を楽しみながら森を探索すると、ところどころで、さまざまな木の特徴や、信州の森に住む生き物の説明を聞き、クイズを楽しめる、という内容です。

各分野の強みを活かした産学連携のアプローチで森林に親しみをもってもらい、林業がもつ課題を認知拡大させることが、このイベントの大きな目的の一つでした。それだけではなく、企業がもつ技術の一般活用と認知拡大や、村上研究室がもつ仮想空間デザイン技術とリアルを融合させることも、イベントを通して達成することができたと考えています。

参加者の満足を得られるのか、求める演出環境が実際に構築できるかが課題でしたが、参加者からは満足の声を多くいただくことができました。当初、専門家や行政など大人の参加を想定していましたが、親子での参加が圧倒的に多く、子どもに自然体験をさせたいというニーズの高さも判明。信州エリアを中心に多くのマスコミに取り上げられ、啓蒙効果と社会における注目の高さも確認できたイベントでした。

今回、村上研究室が提供した技術は、森林課題のみならず、観光課題にも寄与し得るものです。インバウンドの観光客に向けて相手の母国語で情報を伝達し、体験の助けをするなど、今後の技術発展にも期待が寄せられています。

村上教授は取材の中で「先進技術は、人の暮らしやまちづくりに役立てることができる。研究を通して、次世代の未来をより良くすることができれば」と語りました。

本学ではこれからも、研究開発の促進や、企業がもつ技術との連携を通して、社会課題の認知課題や解決に向けて、挑戦を続けていきます。

上／森の探索と、音声ガイドを元にしたクイズを楽しむ参加者たちの様子。下／専用のスマホとイヤホンで、拡張現実を活用。

03 研究の魅力を地域社会に届ける広報誌を創刊

▶法人名　明星学苑
▶大学名　明星大学

明星大学は、1964年に理工学部の開学から始まりました。60年におよぶ歴史の中で、特色ある教育・研究が展開され、多くの成果をあげています。一方、少子化の進展と他大学における理工農系学部・学科拡充のトレンドを踏まえ、明星大学理系学部ならではの魅力や特徴をステークホルダーに発信し、明星大学の理系学部の認知拡大とブランディングを推進していくことが昨今の課題となっていました。

そこで、2024年度より研究活動広報誌「LiT」を創刊し、紙媒体とWebの両方で公開することとなりました。「LiT」とは、「Link to〜」の略語で、産業界、多摩地域にリンクするためのプラットフォームであってほしいという願いを込めています。明星大学理系学部の研究活動にかかわる情報発信の一環として、産業界や、多摩地域をはじめとする社会全体に対し、研究成果やその面白さと魅力を発信することが目的です。

明星大学の理系学部の研究の魅力は、研究内容だけではなく、研究者や研究室での教育活動にもあります。このことから、研究活動の記事とともに、研究者の個性を打ち出し、理系学部の在学生・卒業生の活躍を重点的に取り上げることになりました。

また、「LiT」を多摩地域の皆様との接点としたいという思いもあります。そのため、高校では探究学習や進路選択時における研究分野の参考資料として活用いただき、地域の企業の方にはシーズ集としての活用、そして多摩市民の方々には研究の面白さや明星大学の魅力が伝わる読みものを目指して制作しています。多摩の街歩きをテーマとした連載を設けるなど、地域の方にも手に取っていただけるような工夫をしております。多摩地域で活躍するアーティスト、もんでんゆうこさんに手掛けていただいたイラストも、大変好評です。

「LiT」は、紙媒体とWebというクロスメディアで運用することも特徴の一つです。これは、あらゆる世代へのアクセス、オープンキャンパスや産学連携のマッチングイベントでの配布を目的としています。また、「研究」という言葉がもつ硬質なイメージではなく、海外のサイエンスマガジンが有するような楽しいデザインにすることで、研究の魅力をよりわかりやすく伝えることも意識しております。

「LiT」は、今後年2回ほどの発行予定です。多摩地域との共創に本冊子およびWeb版を積極的に活かし、本学の魅力を発信していきます。

上／活躍する在校生や卒業生にフォーカスを当てる企画が盛りだくさん。下／もんでんゆうこさんが描く、緑豊かなキャンパスのイラスト。

“新しい現状”に合わせ変革を

南山大学 学長 **ロバート・キサラ** × 私立大学退職金財団 常務理事 **守田芳秋**

大学を取り巻く環境について

守田　環境や社会の変化など多くの課題が大学を取り巻いています。貴学が置かれている状況をお聞かせください。

キサラ　日常生活においてはパンデミックから回復し、一見コロナ以前の状態に戻ったようにも見えます。しかし精神的なダメージから回復できていない人もいるので、そういった人にも寄り添っていくことが大学の使命といえるでしょう。

　加えて、すべての大学が直面している少子化の影響が大きくなっています。本学も全国から学生を積極的に集めようとはしていますが、約9割が東海地方の学生というのが現状。全国から選んでもらうため、「魅力ある大学」とはどうあるべきかを常に考えています。

守田　「南山大学で学びたい」と思われる魅力の創出はとても重要です。全国から積極的に学生を集めるために、どのような工夫を考えていますか。

キサラ　本学を志望する受験生に向け、積極的に魅力を伝え続けていくことが必要です。高等学校の教育は近年変化を遂げており、学力だけでなくさまざまな経験やスキルを身につけた方が増えました。そのような生徒の皆さんに、全国から南山大学を目指していただけるよう、本学では試験方式の見直しを行っています。2025年度入試からは、主体性を持って多様な人々と協働して学ぼうとする学修意欲のある人材を受け入れるため、総合型選抜を拡大。26年度入試では全学部で導入するための準備を進めています。また、10カ月以上の長期留学経験者を対象にする「学校推薦型選抜」なども実施しています。

新しい現状の創造

守田　これからの時代は学生のニーズに応じた多彩なメニューを用意し、対応していくということですね。貴学では学長方針でも「新しい現状」をつくり出すというメッセージを強く発信されていますが、この「新しい現状」とはどのようなことでしょうか。

キサラ　まず、パンデミックで明確になったことは、国家、年齢、病気、職業などの違いによる格差で、社会的に弱い立場の人も明らかになりました。それと同時に、パンデミックによって、「すべての命がつながっている」ということが明確になりました。感染症を前にしては、家族はもちろん、職場や学校、生活圏など、私たちが関わるすべてのコミュニティが、いわば運命共同体です。その共同体は国家を超え、すべての命とつながっているのです。だからポスト・コロナとなった現在では、「コロナ以前に戻す」という発想ではなく、これを機に、もっと平等で、すべての人の尊厳が守られる、広い意味での「新しい現状」を構築しなくてはなりません。まさに南山大学の教育モットーである「人間の尊厳のために」、かけがいのない価値を一緒に構築していく状況にあると感じます。

守田　では、教育・研究機関として「新しい現状」への考え方をご教示ください。

キサラ　さまざまな研究を通じて、どのようにその「新しい現状」を具体的につくっていけるのか。紛争や環境問題等にどのような対応策を検討していけるのか。社会への貢献を通じて、学生がどんな活動に取り組み、その結果、何を身につけていけるのか。そうした検討を続けているところです。また本学は建学以来「国際性」をアイデンティティとし、先進的な取り組みを行ってきました。これは本学の起源にも関係しています。本学の前身は、終戦直後の混沌とした時代にできた南山外国語専門学校で、世界を舞台に活躍できる人材の育成を目標とし、この精神が今も引き継がれているのです。

　今後はすべての在学生が異文化（多様性）を肌で感じられるよう、海外に留学できる大学にしたいと思っています。すでにその足掛かりとなる多様な留学プログラムがありますし、海外100以上の大学と協定を結んでいます。毎年長期留学には300人、短期留学には600人ほどが参加し、協定校の少ない国や地域に関してはさらに開拓を進め、多様化した留学目的に対応していきます。

新しい時代に応える「3Ds」

守田　「3Ds」についてお話をいただければと思います。

キサラ　「新しい現状」に向かう本学の使命は、「3Ds」という英単語のイニシャルで表現しています。Dignity（人間の尊厳の推進）、Diversity（多様性の重視）、Dialogue（対話の場づくりとその実践）です。すべての人が平等に持っている尊厳が守られ、国籍・文化・ジェンダー・世代など多様な背景を有する人々が、お互いに持っている意見、信念、価値観を出し合い、共に真理の探求と現実的な行動を補い合う場こそが重要です。違う文化、考え方、見方、経験を持った人たちが、妥協ではなく真実に近づこうと、一緒に問題を解決するのです。私たちが本学のアイデンティティとして大切にしてきた国際性を礎に3Dsの実現へ尽力していくことこそが、「地球規模の関心、私たちの貢献」として重要な役割を果たすこととなります。本学が実践してきた教育・研究による社会貢献は、常にグローバルな意味合いを持っているのです。

守田　3Dsは教育にどのように反映させているのでしょうか。

キサラ　私自身の授業で特に重視しているのがDialogueで、授業では少人数のグループによるディスカッションや発表の時間を必ず設けています。

　また、学内には国際交流の充実を図るための3つのラウンジがあります。

　1つ目が「ジャパンプラザ」。日本語だけを使用する交流の場で、海外からの留学生が教室以外で定期交流ができ、日本語を練習するために日本人の学生と日本語だけで会話をする場所です。

　2つ目は日本語禁止の「ワールドプラザ」。外国語を学びたい学生が外国語を練習する場となっています。

　そして3つ目が「多文化交流ラウンジ」。すべての学生が自由に多文化交流体験ができる場で、多様なイベントが企画され、留学生と日本人の学生が一緒に参加できる場所です。異文化体験や国際交流の機会を積極的に求める学生で賑わっているんですよ。

守田　対話を重視し、国際性をアイデンティティとする貴学ならではの取り組みの中で、これからも守り続けるべきものはどの部分でしょうか。

キサラ　本学は2046年に創立100周年を迎えます。キリスト教の世界観に基づいた建学の精神「人間の尊厳のために」という教育モットーを守りながら、社会の期待に応えられる大学づくりを進めていきます。すべての人が平等に持っている尊厳が守られる環境をつくる。それに貢献できる学生を育ててまいります。

　近年では海外のみならず、近隣大学との公私立の枠を超えた連携・協力や、学生主導のプロジェクトも始まりました。異なる専門分野の学生たちが一堂に会し、大学間の壁を越えて共通の議題やテーマについて深く論議を交わし、課題発見・解決能力の向上も目指しています。

守田　名古屋地区には多くの大学があり、「新しい現状」をつくるための学生による垣根を越えて連携した活動への期待が高まりますね。本日は貴重なお話を誠にありがとうございました。 B

編集後記

　2022年7月から広報誌や説明会でご案内してきました「新退職資金申請システム」が10月28日に本稼働となりました。ご不明な点だけでなく利便性や操作などの改善に向けて貴重なご意見をぜひメール等でお知らせください。

　さて、今号では現代社会で心豊かに過ごすコツを取り上げ、いつの時代でも変化を受け入れること、人とつながることの大切さなどが語られていました。皆さまがご自身を振り返る一助となれば幸いです。監事のキサラ先生（南山大学）、取材へのご丁寧な対応ありがとうございました。そして、名古屋地域の大学をはじめ、今号も皆さまにご協力いただき、心より感謝申し上げます。（も）

お時間をいただきありがとうございました。

構成＊布施 恵　撮影＊川島英嗣