

平成28年度  
ひらめき☆ときめきサイエンス～ようこそ大学の研究室へ～KAKENHI  
(研究成果の社会還元・普及事業)  
実施報告書

HT28254 科学で女子力！

あなたのからだところ、そのつながりを知って健康に生きる



開催日：平成28年7月31日(日)  
実施機関：奈良大学  
(実施場所) (奈良大学 奈良市山陵町1500)  
実施代表者：島本太香子  
(所属・職名) (奈良大学社会学部心理学科 教授)  
受講生：中学生24名 小学生1名 高校生1名  
関連URL：<http://mainichi.jp/articles/20160720/dtl/k29/100/532000c> <http://www.asahi.com/area/event/detail/10221562.html> <http://www.nara-u.ac.jp/news/2016/35>

【実施内容】

《受講生に分かりやすく研究成果を伝えるために、また受講生に自ら活発な活動をさせるためにプログラムを留意、工夫した点》

- ・研究成果を説明する講義だけでなく、受講者自身が参加し、実体験をしてすることがこのプログラムの趣旨であったので、自分の健康指標や心理指標を記入し、採点する時間を十分に確保し、また各自が確実に身体測定や基礎体温の測定などを行えるような時間配分とした。
- ・参加者を保護者等を含めて、5～6名のグループに分け、学生スタッフの担当制とし、身体測定の医務室などに順次案内して、スムーズな実施に心がけた。
- ・実体験することを重視することから、対人距離の実習、身体機能を高める経験として発声法やリラクゼーションをプログラムに組み込んだ。
- ・本プログラムは、通常の医学、生理学、心理学、ジェンダー論に限定されず、こころとからだのつながりと相互作用を総合的に科学する研究の魅力とおもしろさを紹介することを目的とし、それぞれの分野を専門とする協力者とともに「科学的」であることと「女性の心身の健康」をテーマにプログラムを作成した。

《当日のスケジュール》

9:40～10:00 受付(奈良大学 本部棟 ロビー集合)

10:00～10:20 開講式

(あいさつ、オリエンテーション、科研費の説明)

10:20～10:40 講義①「あなたのからだの科学」

(からだの仕組み、女性特有の自覚症状を知ろう)

10:40～11:10 実習①「あなたのからだをチェック」

(基礎体温、身体測定などでからだの状態を把握)

11:20～11:50 講義②「あなたのこころの科学」

(自分のこころを知る方法、心理テスト)

11:55～12:15 講義③「からだところのつながり」

(考え方や性格の違い、自覚症状との関係)

12:15～13:20 キャンパスツアー、昼食(学食)

- 13:20～14:10 実習②「こころと行動の科学」  
（女子力を高める対人距離のとり方を体験）
- 14:20～15:10 実習③「からだから女子力を高める」  
（リラクゼーション、発声法を体験）
- 15:10～16:30 クッキータイム、ディスカッション
- 16:30～17:00 修了式（アンケート記入、未来博士号授与）
- 17:00 終了・解散

#### 《実施の様子》

・講義で研究成果の概要を説明、そのあと、参加者自身が心理学的指標や自覚症状について、自分自身で記載し評価していった。記載と評価にあたっては学生スタッフが担当制で疑問点等に対応した。



・「対人距離」を図る実習では、実際に参加者が自分にとって最適と感じる他者との距離を測定した。



・「からだから女子力を高める」の実習では、身体機能を高めるための発声と呼吸法、リラクゼーションについて実体験した。



・クッキータイムには、それぞれのグループを中心に懇親を深め、プログラムを通じて体験したことについて意見交換を行った。

・ディスカッションでは、参加者の一人一人が本プログラムで新たに発見したことや感想を発表し、参加者と実施者が全体として、プログラムの振り返りを行った。修了式で修了証書を授与した。



#### 《事務局との協力体制》

- ・総合研究所事務室職員が委託費の管理と支出報告書の確認を行った。
- ・総合研究所事務室職員が日本学術振興会への連絡調整と、提出書類の確認・修正を行った。

- ・総合研究所事務室職員が実施者と共に近隣の中学校を訪問し、本事業について広報活動を行った。
- ・総合研究所事務職員が事前および当日の学内施設利用の連絡調整を行った。

#### 《広報活動》

- ・近隣の2市の教育委員会、養護部会を通じて、2市の全中学校へ開催案内のパンフレットとポスターを配布した。
- ・その他の近隣3市町については、中学校を訪問し、本事業について説明し、開催案内のパンフレットとポスターを配布した。
- ・実施にあたり、新聞から取材があり、本プログラムの趣旨、内容について掲載された。
- ・本学の広報室を通じて大学のホームページ等に募集案内を掲載した。
- ・近隣の4駅に募集案内のポスターを掲示した。
- ・市内の公民館にポスター掲示、チラシを設置した。

#### 《安全配慮》

- ・女子大学生のアルバイトを受講生3人に1人の担当とし、学内の移動や実習の安全を確保した。
- ・受講生と参加を希望する同伴者(母・姉妹等)は短期のレクリエーション保険に加入した。
- ・実施者(専任教職員・正規の学部生)については、本プログラムを大学行事として遂行することから、既に入っている保険が適用された。
- ・実施分担者の外部講師は別途、レクリエーション保険に加入した。

#### 《今後の発展性、課題》

- ・ディスカッションにおいて、当日参加者が記入したデータを集計分析して提示することにより、参加者が全体の中での自分の位置を客観的に認識することが可能であり、そのことが参加者から高く評価された。また、データを実際にどのように分析して研究を進めるのか実体験出来たことも参加者から高く評価されたことから、今後も参加者のデータを効率的にその場で集計し、ディスカッションの材料とする工夫をしたい。
- ・参加者を女性に限定したことにより、講義や実習を通じて、女性特有の身体症状に対する説明や対処法などについて共有し、より深く考察を行うことが出来た。ディスカッションの際にも、参加者が気軽に日頃の疑問点を質問し、意見を述べ合うことが可能であり、理解を深めることが出来た。
- ・親子で症状についての話し合いや意見交換をする機会が持てたことに感謝される感想が数多く聞かれたことから、母親も参加可能としたことにより、二世帯が一緒に生活の中で健康への認識を持つきっかけとなる可能性が示唆された。
- ・本プログラムの実施において、今後の課題は、身体測定場所と機器の配置について、参加者がさらに効率良く測定して回れるように工夫することである。

#### 【実施分担者】

田原武彦 奈良大学 教養部  
廣井いずみ 奈良大学 社会学部 心理学科  
西道実 奈良大学 社会学部 心理学科  
田原いづみ 声楽家

【実施協力者】 9名

#### 【事務担当者】

高垣茂雅 奈良大学 総合研究所  
植田登世子 奈良大学 総合研究所