

南街公民館・市民企画運営講座 街づくり懇談会 「まずはママ・パパのために つながりの子育て」 ● 第一回「人とのつながりを科学する」

市民企画運営委員
2022年11月29日

2022年度第一回標題講座が11月29日に南街公民館202号室で開催されました。
講座は、玉川大学准教授；高岸様をお願い致しました。

◎ 講座名

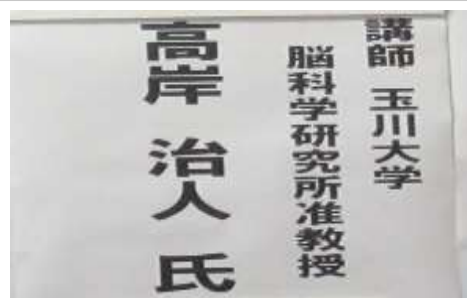
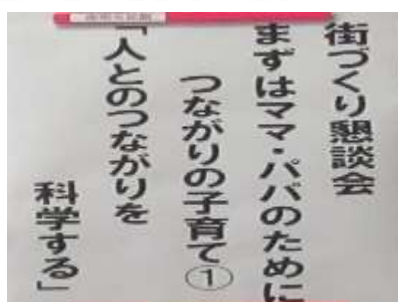
「人との「つながりを科学する」

(人とのつながりを支える脳のはたらきについて解説、脳科学の立場から人とつながることの大切さの講演です)

◎ 講師紹介

高岸治人氏（玉川大学脳科学研究所准教授）

他者への思いやりや信頼感といったヒトの向社会性における脳や遺伝子の働きについて研究。2011年北海道大学大学院文学研究科博士課程終了。博士（文学）。日本学術振興会特別研究員 PD（東京大学大学院医学系研究科）のち、13年より玉川大学脳科学研究所に所属。



総司会；南街公民館
尾又様



企画委員；第一回司会
高田様



講師：
高岸治人様



参加者の皆様



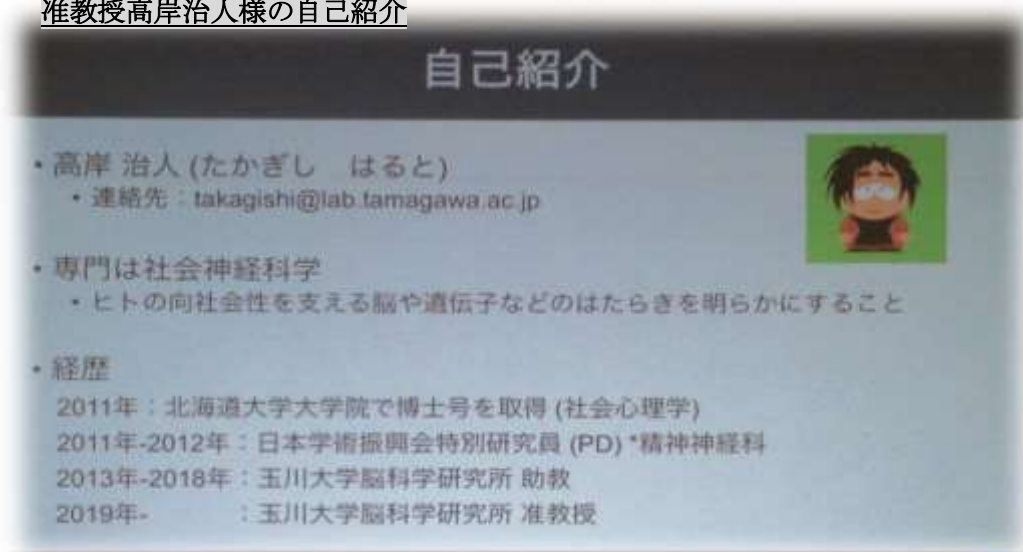
講師席；高岸治人様



- 講演はプロジェクターを使用して説明されました。主要画面を以下に表示します。



准教授高岸治人様の自己紹介



高岸准教授が所属する玉川大学脳科学研究所



社会的つながりの欠如は身体的健康に有害

孤立と精神的健康

1980年から2014年までに刊行された孤立と死に関する研究をまとめた研究 (790の論文、約140万人のデータ)

論文の要点

- 死亡リスクは、社会的孤立で20%、孤独感で20%、一人暮らしで12%高まる
- 身体的な孤立と精神的な孤立 (孤独感) では差はみられない (重要な点)
- 孤独は死の危険因子である、身体活動、栄養、物質乱用などと同等の危険因子

➡ 社会的つながりの欠如は身体的健康に有害

孤立は公衆衛生上の重要な問題

孤立と精神的/身体的健康

- 社会的なつながりの喪失と関連すること
 - ➡ 高い自殺率 (Lewinsohn, 2006)
 - ➡ 痴呆 (Lewinsohn et al., 2012; Huisman et al., 2008; Ekerdt, 2005; Nijboer, 2010)
- 社会的なつながりの少なさに関連すること
 - ➡ 慢性的な運動不足、睡眠不足 (Kawachi et al., 2008; Hooley, Thewissen, & Cohan, 2008)
 - ➡ 寿命の上昇、COPD (慢性気管支炎) の悪化、糖尿病、高血圧、心臓病、がん (Lewinsohn et al., 2012; Huisman et al., 2008; Ekerdt, 2005; Nijboer, 2010)

➡ 孤立は公衆衛生上の重要な問題 (社会で取り扱わべき問題)

群れる事は生存戦略の一つ

生物における群れ

➡ 群れることは生存戦略の一つ (もちろん人間も)



社会的なつながりを促す物質の「オキシトシン」の存在

オキシトシン

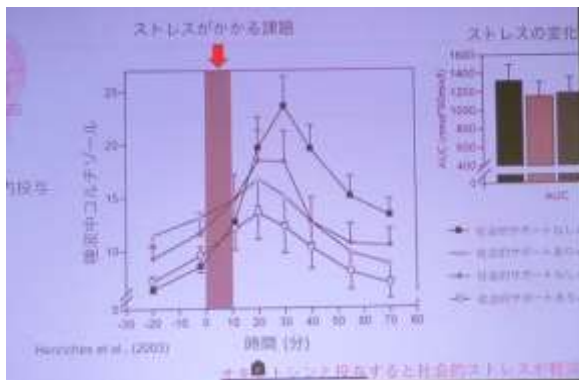
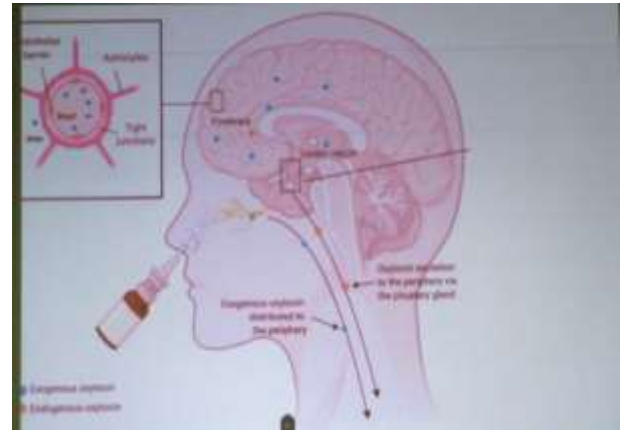
- 脳の視床下部にある神経細胞でつくられる
- 視床下部で作られたオキシトシンは、脳下垂体後葉から血中に入り体の隅々まで行きわたる
- オキシトシンはオキシトシン受容体と結合して作用を示す
 - 母乳の分泌、子宮の収縮
 - オキシトシンの略称は「恋通なホルモン」
- 男性にも存在し脳内でも作用する

オキシトシンに関する参考資料

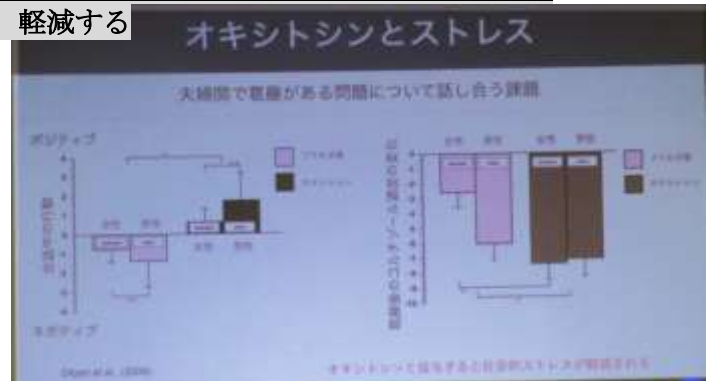


オキシトシンの主な作用

- 社会的ストレスの緩和作用
 - 安心するようになりリラックスする
- 報酬の増強作用
 - 社会的な刺激に対する嬉しさ (= 報酬) が増える
- 他にも社会的記憶や認知機能へ作用
- このような作用を通じて、他者とのつながりが強くなっていく

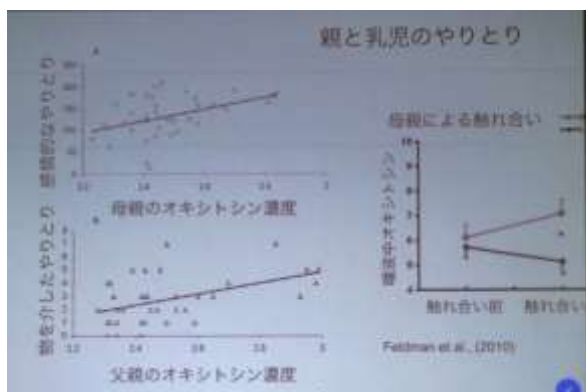


オキシトシンを投与すると社会的ストレスが軽減する

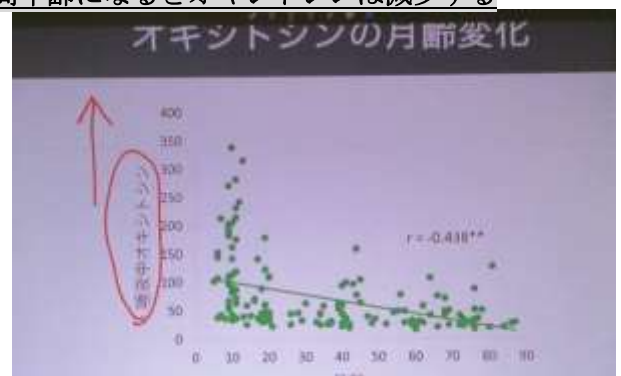


オキシトシンの様々な効果

- オキシトシンは他にも様々な効果を持つ
 - 抗炎症作用 (Cuneo et al., 2019)
 - 炎症部位での濃度が高い
 - 卵巣がんの腫瘍ではオキシトシン濃度は血液中の200倍
 - 抗酸化作用 (Buemann, & Uvnas-Moberg, 2020; Nation et al., 2020)
 - オキシトシンと加齢 (大野ら, 2020)
 - 免疫系の効果を媒介 (Sarlar et al., 2020; Erdman, 2021)
 - 自律神経系への作用
 - 血圧の低下
 - 心血管疾患の予防と治療 (Buemann, & Uvnas-Moberg, 2020)



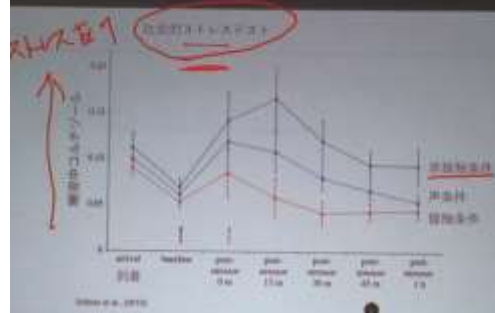
高齢になるとオキシトシンは減少する



母子関係とオキシトシン

- 参加者: 7歳から12歳までの女子61名と母親
- 社会的ストレステスト
 - 人前でスピーチと計算の問題
- 条件
 - 接触条件: テスト後に母親と再開 (15分, 身体接触を含む) + 映画鑑賞
 - 声条件: テスト後に母親と電話 (15分, 声のみ) + 映画鑑賞
 - 非接触条件: テスト後に映画を鑑賞 (母親との接触なし)
- オキシトシンとコルチゾールを測定

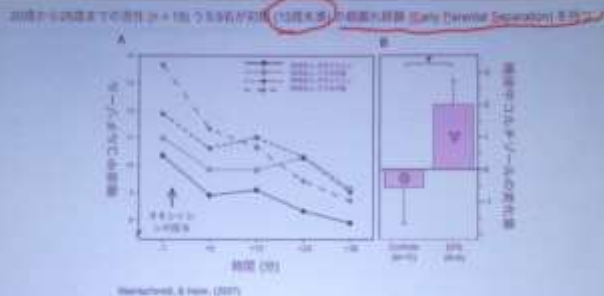
母子関係とオキシトシン



● オキシトシンの負の側面

社会的つながりが強すぎるが上に生じる弊害もある

ストレス経験とオキシトシンの作用



オキシトシンのダークサイド

- オキシトシンは負の側面も持ち合わせている
- 嫉妬やシャーデンフロイデ (Shamay-Tsoory et al., 2009)
- 自民族中心主義 (De Dreu et al., 2008)



→ 社会的つながりが強すぎるが上に生じる弊害

社会的つながりの欠如は身体的健康に有害

論文の要点

- 死亡リスクは、社会的孤立で29%、孤独感で26%、一人暮らしで32%高まる
- 客観的な孤立と主観的な孤立 (孤独感) では差はみられない (重要な点)
- 孤独は死亡の危険因子である、身体活動、肥満、物質乱用などと同等の危険因子

社会的つながりの欠如は身体的健康に有害

まとめ

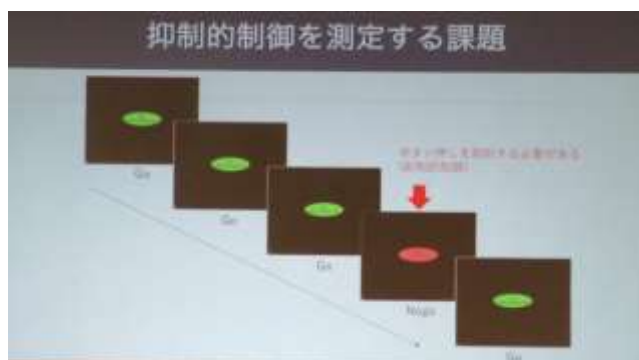
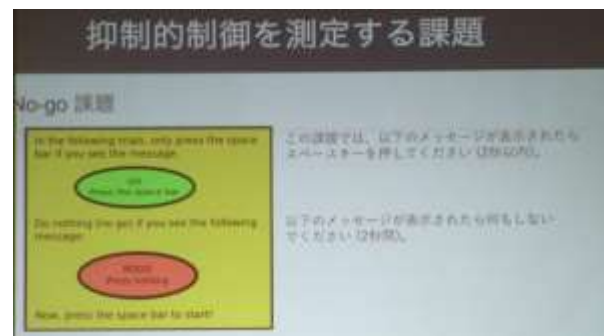
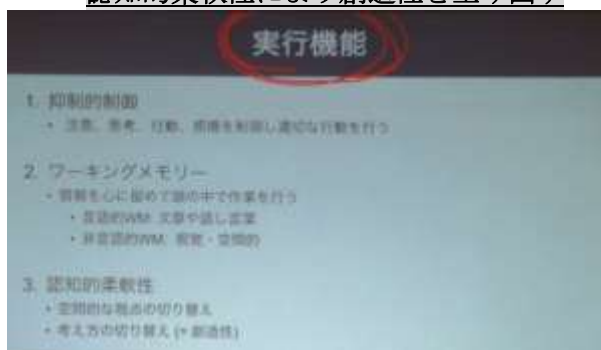
ここまでのまとめ

- 社会的なつながりは精神的健康や身体的健康へ影響を与える
 - 主観的なつながりが重要
- オキシトシンは社会的なつながりを支える重要な物質
 - ストレスを減弱させ安らぎを提供してくれる
- オキシトシンは他者との関わり合いにより分泌される
 - 身体的な触れ合い、見つめ合い、動物との触れ合い
- オキシトシンは声だけでも分泌される
 - オンライン上での触れ合いでも効果はありそう (VR空間は?)

習慣的行動と目標試行的行動の相違



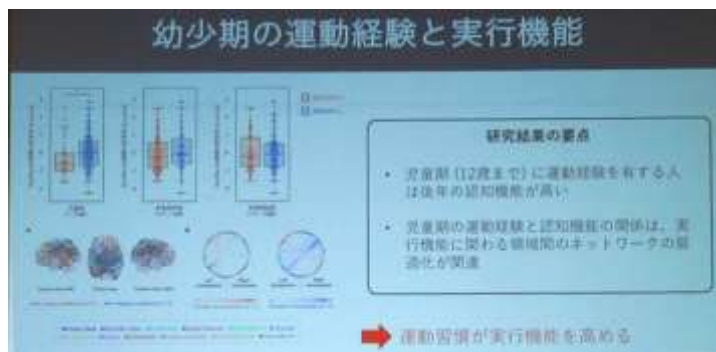
認知的柔軟性により創造性を生み出す



スポーツなどの身体的活動による心肺機能の向上の効果

身体活動と実行機能

- スポーツなどの身体活動による心肺機能を含む体力の向上は、死亡率の低下、実行機能 (Diamond, 2013) や学業成績 (Donnelly et al., 2016) の向上に関与
- 体育と運動技能訓練の組み合わせが実行機能に有効で、学業成績と関連することが報告されている (Pease et al., 2016)
- 運動系の部活は心肺機能の向上を通じて学業成績を高める
 - 部活を辞めると効果がなくなる
- 個人スポーツ活動に参加する生徒は、チームスポーツに参加する生徒、またはどのスポーツにも参加しない生徒よりも、有意に学業成績が良かったことが報告されている (Bradley et al., 2013)



関連書籍



今回の講演会のまとめ

ここまでのまとめ

- 習慣形成された行動を変えるのは前頭前野の働きによる
 - 目標指向的行動
- 目標指向的行動は心理学では実行機能の研究として扱われる
 - 抑制的制御
- 抑制的制御は運動習慣と関連する
 - 小学校での部活やクラブと学業成績/実行機能
- コロナ禍で運動習慣も減少したので、よりコロナ禍の生活スタイルを変えるのが難しい状況

関連書籍



閉会の挨拶；高田様



**保育付 南街公民館市民企画運営講座 街づくり懇談会
「まずはママ・パパのために つながりの子育て」進行表**

11月29日	第1回	人とのつながりを科学する
9:00	職員・企画委員	学習室設営 机・椅子・アンプ・マイク・プロジェクター・電源ドラム・スクリーン・ホワイトボード・ホワイトボードマーカー・テーマと講師名の掲示・暖房・カメラ・手指消毒・備品消毒セット・衝立・講師お茶・出席名簿・名札・鉛筆・記録用紙
9:15	真中館長	9:20講師を東大和市駅でお迎え
9:30	講師対応担当(当日司会)、講師受け入れ	
9:30	受付担当、受付開始	
9:30	保育者、保育室準備開始	
9:45	保育室受け入れ開始	
10:00	尾又	おはようございます。南街公民館職員の尾又と申します。本講座は市民企画運営委員方式となっておりますので企画委員に司会をお願いします。高田さんお願いします。
10:00	司会 開会 2分	皆さんおはようございます。私は、本日の司会を務めさせていただきます、市民企画運営委員の高田です。どうぞよろしくお願いいたします。私以外の企画委員を紹介します。岡田さん、織田さん、荒畑さん、津嶋さん、松本さんです。どうぞよろしくお願いいたします。 本日は保育付 南街公民館市民企画運営講座 街づくり懇談会「まずはママ・パパのために つながりの子育て」にご参加いただきましてありがとうございます。 本講座は南街公民館で長年取り組んでおります、市民の手による街づくりのための講座です。 今回の企画の趣旨をお伝えするために、チラシのリード文を読ませていただきます。 「コロナで人のつながりが作りにくくなって3年、この生活が当たり前になってしまっているませんか？ 当たり前になっていることを変えていくことは勇気がいるけれど、そこには慣れたものを心地よいと感じる脳の仕組みがあります。人の行動の仕組みを理解していくと、本来人にとっての快適な行動が見えてきます。そして人の輪の中でこそ人間らしい心の豊かさや大人も子どもも癒される大事な時間があります。まずはママが笑って過ごせる、パパが元気に家族に向き合えるようになる、楽しい心地よい体験をしてみませんか？ 東大和で地域の子育て活動をしている方たちと『人がつながっていくことの楽しさ』を体験しながらこの街での育ちあいの良さを一緒に体感してみましょう！ 子育て支援の居場所をお手伝いしたい方も歓迎です。保育付の方々には連続でご参加ください。夫婦での参加歓迎です。保育付でない方は単発で参加できます。 第2回以降は、グループで、講師からの情報についてあれこれおしゃべりしたいと思います。まずは参加する時間を楽しみましょう」 「つながりの子育て」をキーワードに1回目の本日は、脳科学の立場から人とつながる事の大切さについて、講師のお話を伺います。2回目以降は地域のつながりを大切にしたい地域活動団体のお話を聞き、講義の後にはグループに分かれ、その回ごとの地域活動について、感想や内容への希望、協力の気持ちなどを話し合ってください。 最終回には、「地域でこんなふうにつながりたいな。こんな子育ての輪が欲しいな。」といったことについて、グループで話し合いたいと考えております。地域の子育て環境をより良くするために、様々な話し合いたいと思いますので、どうぞ最後までご参加ください。
	司会 講師紹介 1分	第1回目のテーマは「人とのつながりを科学する」、内容は「人とのつながりを支える脳のはたらきについて解説、脳科学の立場から人とつながることの大切さのお話」としました。 講師は玉川大学脳科学研究所准教授高岸治人先生にお願いしました。高岸先生のプロフィールを読ませていただきます。チラシ裏ですが「他者への思いやりや信頼感といったヒトの向社会性における脳や遺伝子の働きについて研究。2011年北海道大学大学院文学研究科博士課程終了。博士(文学)。日本学術振興会特別研究員PD(東京大学大学院医学系研究科)のち、13年より玉川大学脳科学研究所に所属。」されております。 それでは、高岸先生、お願いいたします。
10:05	講師	ご講義
11:50	司会 質問受付	ありがとうございました。それでは、高岸先生へのご質問をお受けします。(時間があれば)
11:59	司会 閉会	それではこの辺で本日の講座を修了させていただきます。高岸先生に盛大な拍手をお願いいたします。 次回は12月6日「子どもたちの未来を作りたい」をテーマにたきviva代表の棚橋さんとヒガシヤマトみらい基地代表のKJさんをお招きしております。まだ定員に空きがありますのでお知り合いをお誘いいただければと思います。南街公民館にお申し込みの上、ご参加ください。 それでは、保育室にお子さんをおあづけの方は、お迎えに行ってください。そのほかの方は、机・椅子の消毒と、壁側への片づけをお願いいたします。本日は誠にありがとうございました。

東大和市立南郷公民館保育付講座 令和4年度「まずママ・パパのために つながりの子育て」講師プロフィール

高岸治人氏 （玉川大学脳科学研究所准教授）
他者への思いやりや信頼感といったヒトの向社会性における脳や遺伝子の働きについて研究。2011年北海道大学大学院文学研究科博士課程終了。博士（文学）。日本学術振興会特別研究員PD（東京大学大学院医学系研究科）のち、13年より玉川大学脳科学研究所に所属。
棚橋早苗氏 （たき viva! 代表）
フリーランス・デザイナー、武蔵野美術大学・明星大学 非常勤講師、「たき viva!」代表。 仕事では紙媒体のデザインを中心に、地域ではコーディネーターなどもしている。活動では「自然と人間の共生」を目標にデザインにできることを模索中。フィールドワークと自然からのものづくりを軸に、壁画、巨大リース、しめかざり、ツリーハウス制作、野生の鹿皮で小物作り、子どもワークショップ（自然観察、火おこし、堅穴式住居、造形など）、タヌキ調査などを行う。
KJ氏 （ヒガシヤマト未来基地代表）
2022年7月に創刊された東大和をもっと楽しむためのフリーマガジン「ヤマクラ」編集長。 ヒガシヤマトみらい基地は、子ども達の郷土愛を醸成するために2017年に発足。以降全ての企画を代表として立案し実行に移しています。東大和在住、小学6年生の子を持つ父親でもある。
山本尚幸氏 （東大和市狭山緑地雑木林の会代表）
1960年小樽市生まれ。山歩きや自然に興味があり、2015年より雑木林の会の活動に参加。 会のモットー「遊び心を大切に」を心に刻み、2匹の猫にかしずきながら湖畔で暮らしています。
小倉安洋氏 （空堀川を考える会代表）
20年前に蔵敷公民館の環境講座「空堀川を考える」の受講者により発足したグループが「空堀川を考える会」です。以来、河川愛護団体として、河川清掃、水質調査、放射線調査、生きもの調査、川まつりなど「いい川づくり」を中心に、野火止用水を含め流域全体を視野に入れ「いいまちづくり」にも参加しています。
井上和美氏 （絵本の会講師）
出産後、孤独を感じていた時に、故・木村文代氏と絵本の会に出会い、絵本の力を知る。図書館や小学校のおはなし会で、おはなしや絵本の読み聞かせをしている。絵本・児童文学研究センター正会員。 好きな絵本は「海べのあさ」
大友邦子氏 （絵本の会講師）
新米ママ時代、絵本の会で木村文代氏の指導により絵本の楽しさと奥深さを実感。公民館保育者を経て、市内子育て支援施設で保育士として勤務。絵本を介した出会いとつながりを大切にしている。 好きな絵本は「もりのなか」
高橋千栄氏 （絵本の会会員）
子どもが3歳の時に絵本の会に出会う。会で科学絵本を知り子どもとの楽しい時間が増え、絵本のある子育ての楽しさを実感。現在小3男子の子育てをしながら、読み聞かせボランティア活動中。 好きな絵本は「このよでいちはんはやいのは」
一色由紀子氏 （0歳児親子サロンおやがめこがめスタッフ）
東大和市公民館保育室の保育士として、30年近く子ども達の成長を見守りながら、子育て中の母親の支援をする。ゲシュタルトセラピー・腸もみセラピー・エンジェリンダイスカラーセラピーの資格を習得。 現在は、東村山ファミリーサポートセンターの提供会員として子育て支援をしている。
山崎喜美子氏 （0歳児親子サロンおやがめこがめスタッフ）
0歳児親子サロンおやがめこがめ発足から関わる。東大和在住歴30年。東大和市公民館保育者・学童支援員・東大和子ども劇場・東大和七森プレーパーク・雑木林を楽しむ会に所属。【文化・芸術・自然・遊び】の力で、人と人がつながれるような面白いイベントを企画することが大好き。



まずはママ・パパのために つながりの子育て

コロナで人のつながりが作りにくくなって3年、この生活が当たり前になってしまっていないですか？ 当たり前になっていることを変えていくことは勇気がいるけれど、そこには慣れたものを心地よいと感じる脳の仕組みがあります。人の行動の仕組みを理解していくと、本来人にとっての快適な行動が見えてきます。そして人の輪の中でこそ人間らしい心の豊かさや大人も子どもも癒される大事な時間があります。まずはママが笑って過ごせる、パパが元気に家族に向き合えるようになれる、楽しい心地よい体験をしてみませんか？

東大和で地域の子育て活動している方たちと、「人とつながっていくことの楽しさ」を体験しながらこの街での育ちあいの良さを一緒に体感してみましょう！ 子育て支援の居場所をお手伝いしたい方も歓迎です。保育付の方々は連続でご参加ください。夫婦での参加歓迎です。保育付でない方は単発で参加できます。

第2回以降は、グループで、講師からの情報についてあれこれおしゃべりしたいと思います。まずは参加する時間を楽しみましょう。

場 所：南街公民館 202号室

定 員：25人（申込み多数の場合は保育室利用者優先の上抽選）

日にち・内容：下表のとおり（毎回火曜日 全6回）

時 間：午前10時～正午

回	日時	テーマ	活動の紹介とおしゃべり	講師
1	11/29（火）	人とのつながりを科学する	人とのつながりを支える脳のはたらきについて解説、脳科学の立場から人とつながることの大切さのお話	高岸治人氏（玉川大学脳科学研究所准教授）
2	12/ 6（火）	子どもたちの未来を作りたい	焚火を通じての出会い、つながり、交流を楽しんでいる活動のお話／アートやデザインを使い、子どもたちの豊かな感性を育んでいる活動のお話	棚橋早苗氏（たきVIVA！代表）／KJ氏（ヒガシヤマトみらい基地代表）
3	12/13（火）	森と川で 自然を愛する心と感性を育む	環境保護活動を通して狭山緑地や空堀川での豊かな自然を体験するお話	山本尚幸氏（東大和市狭山緑地雑木林の会代表）／小倉安洋氏（空堀川を考える会代表）
4	1/10（火）	大人も心地よくなる絵本の読み聞かせ	おすすめ絵本の読み聞かせや、輪になっての子育てフリートークなど、絵本について語り合う活動のお話	井上和美・大友邦子・高橋千栄氏（絵本の会会員）
5	1/17（火）	子育ての困りごとをシェア	赤ちゃん同士大人同士が会って、のんびりお話しする活動のお話	一色由紀子・山崎喜美子氏（0歳児親子サロンおやがめこがめスタッフ）
6	1/24（火）	子育ての輪を作ろう！	地域でこんなふうにつながりたいな。こんな子育ての輪がほしいな。	

保育について：定員12人（0歳児は3人まで）令和4年2月22日生～就学前の幼児（定員を超えた場合は、保育室未経験者優先で抽選）

11月22日（火）午前10時～11時30分 慣らし保育・オリエンテーション

1月31日（火）午前10時～正午 保育懇談会・2月14日（火）記録集製本

申込み期間：9/1（木）～11/15（火）（除日・月・祝日）午前8時30分～午後5時

☒申し込み可 nangaikominkan@city.higashiyamato.lg.jp

申込み・問合せ：南街公民館 TEL 042-564-2771