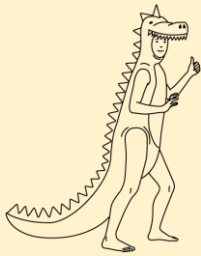


# COMMONS PRESS

Vol.14



## ◇ Contents ◇



恐竜学のすすめ… p 3

イエスの実像に迫る！！… p 4

ナッツのすすめ… p 5



## ◇ Special ◇



健康とストレスのこと～with コロナ～… p 6, 7

## ♣ Message ♣

この冊子を手にとってくださった皆さん、ありがとうございます。そして、はじめまして。この冊子は、ラーニング・コモンズ3Fにある「アカデミックサポートエリア (ASA)」で学生の方からの様々な学習相談に対応するスタッフ、「ラーニング・アシスタント (LA)」が制作・発行したフリーペーパーです。

さて、新型コロナウイルスをめぐる騒動が始まってから約1年が経ちました。皆さんの生活も、この1年で大きく変化したものと推測します。大学院生である私たちLAの間でも、コロナ禍におけるライフ・スタイルの変化に伴う、疲労・ストレスの蓄積を心配する声があがっていたところです。

今回の特集記事では、LAとして勤務している大学院生に対して行った、健康状態に関するアンケートの結果をご紹介します。アンケートでは、私たち大学院生が普段どのような生活を送っているのか、また、コロナ禍におけるライフ・スタイルの変化により、どのような疲労・ストレスが生じたのか、それにどのように対処したかを尋ねました。少しでも皆さんの参考になれば幸いです。

(法学研究科 益田高成)





## 恐竜学のすすめ



タイトルを読んでページを開いたあなた、ごめんなさい。

この記事は、恐竜の魅力を伝えることは目的ではありません。

なんせ、筆者は子どもの頃から恐竜が苦手なのです。



この前、ひょんなことから、恐竜学の教科書を手に入れました。古生物学や骨に関する知識はさっぱりでしたが、分析アプローチと学問としての世界観は社会科学の研究にも共通するものがあることに驚きを感じました。恐竜学を含む私たちが普段専門外だと思っている分野にも興味を持つようになればと思い、記事にしてみました。

本題に入りましょう。言うまでもなく、恐竜は6600万年前に絶滅した生物種で、化石からしか恐竜の実態を推測することができず、推理のみで成り立つ学問なのです。つまり、証拠と理にかなった推理さえあれば、これまで常識として知られていたことを覆せるということです。

それでは無茶ぶりにお付き合いください。今から恐竜学者になった気分で、考えてみてください。

**あなたはティラノサウルスの化石を手に入れました。  
ティラノサウルスといえばあの巨大な肉食恐竜ですね。迫力ありますね。  
さぞ一匹狼のようにハンティングしていたことでしょう。  
おや、足の骨に骨折の跡があるようですが、これは治っているみたいですね。  
ふむふむ、やはりティラノサウルスは強いですね。**

っと、ここまでです。限られた情報ではありますが、あなたはどのような推理ができましたか？  
実はティラノサウルスは1910年代に発見されて以来、長い間単独で生活する恐竜だと考えられていました。

しかし、後ろ足に歩けなくなるほどの骨折が治った跡が見つかり、  
ティラノサウルスの社会性が再検討されるようになったのです。

つまり、単独行動するティラノサウルスは歩けなくなると、餌の確保ができなくなるため、  
骨折は致命傷でなくても、致命的です。しかし、致命的な骨折が治ったということは、  
治るまで餌を持ってきてくれた仲間がいる可能性を示唆します。

これが偶然でなければ、ティラノサウルスは社会性をもって  
団体で行動することを示唆できるということです。

大学の講義ではレポート課題や試験問題などで

「〇〇について、あなたの見解を論理的に述べなさい」といった具合に  
出題されることが多くあると思います。そういった時に限って論理的思考が働かなくなることは  
誰もが経験しているはずで、日頃の訓練はもちろん必要ですが、  
たまにはこうした一見専攻とは全く関係のない分野に手を伸ばしてみると、  
それらの中に隠された分析手法と論理は発想の種となって育っていくに違いないでしょう。

さらに詳しく知りたい方は…

Fastovsky, David E., Weishampel, David B. (著) 真鍋真 (監訳) 藤原慎一・松本涼子  
(訳) 『恐竜学入門ーかたち・生態・絶滅』東京化学同人, 2015年

(法学研究科 王観)



## イエスの実像に迫る!!



突然ですが皆さんは「イエス」と聞いて、どのような人物を想像しますか？

大半の方は、多少ウェーブがかかった長髪の、身長が高い痩せ型の男を思い浮かべると思います。私もそうです。しかし、少し考えてみましょう。イエスは公的な活動を始めるまで、大工として生活していました。一般に想像されるイエスは、大工を職業とするには痩せすぎではないでしょうか。私たちの考えるイエス像が実態からかけ離れたものである可能性はないでしょうか……？

イエスの姿に迫るには、二つの大きな障害を越える必要があるようです。その第一は、イエスの見た目について聖書は直接的に語っていないという事実です。第二は、イエスのDNAを調べることはできないということです。聖書の記述通りであれば、イエスは十字架の死の後、復活・昇天しています。ですから「キリストの骨」といった遺物は存在しえないのです。

これらの障害はいずれも難題です。しかし、手掛かりが全くないということもありません。アメリカの雑誌 *Popular Mechanics* は、イエスの復元プロジェクトの詳細を報告しています。

その記述によれば、イエスの外見的特徴を推測できる聖書箇所があります。それは、イエスが十字架にかけられる前、祭司長らに捕らえられる場面です。

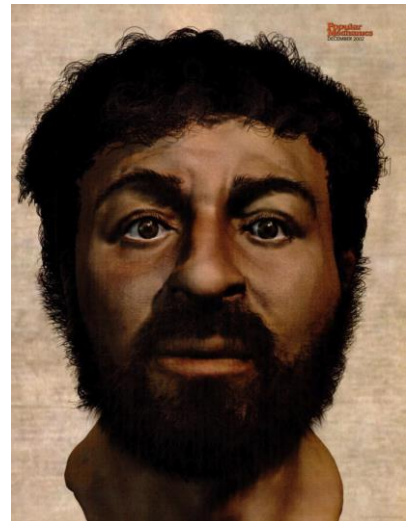
イエスがまだ話しておられるうちに、十二人の一人であるユダがやって来た。祭司長たちや民や長老たちの遣わした大勢の群衆も、剣や棒をもって一緒に来た。イエスを裏切ろうとしていたユダは、「私が接吻するのが、その人だ。それを捕まえろ」と、前もって合図を決めていた。ユダはすぐイエスに近寄り、「先生、こんばんは」と言って接吻した。イエスは、「友よ、しようとしていることをするがよい」と言われた。その時、人々は進み寄り、イエスに手をかけて捕らえた。

マタイによる福音書26章47-50節、聖書協会共同訳

このように、逮捕の手引きをしたユダは、誰がイエスなのか示す合図を事前に決めていたのです。ここから、イエスの外見は他の人々と大きく異なるものではなかったと推測できます。

プロジェクトチームはこの推測に基づいて、まずイエスの時代の頭蓋骨を調査しました。その後チームはコンピューターを用いて、頭蓋骨を覆っていた筋肉・皮膚等を再現したのです。

右の画像は、プロジェクトによって再現されたイエスの顔です。当時の平均身長は5フィート1インチ（約155cm）、平均体重は110ポンド（50kg）ほどでした。イエスは大工でしたから、平均以上に筋肉質だったことでしょう。



どうやら、私たちのイエス像は「身長が高すぎ」「痩せすぎ」であるようです。今回紹介したプロジェクトは、学問の相互交流から興味深い結果が生まれた好例であると思います。自分の専門分野以外にも、広く関心をもっておきたいですね。（神学研究科 中元漢）

参考文献: Fillon, M., "The Real face of Jesus" *Popular Mechanics*, 179, 12 (Dec 2002): 68-71.

4 画像: <https://www.popularmechanics.com/science/health/a234/1282186/> (2021.1.18アクセス)

**栄養** 「総合栄養源」であるナッツ類は、タンパク質、ビタミン類や脂質などの栄養素が豊富です。特にナッツに含まれる脂質は不飽和脂肪酸で、抗酸化作用があり、動脈硬化を予防します。また、手が汚れず、簡単に不足しがちな栄養素を補えます。

**安価** 間食で毎日パンや菓子を購入するより、ナッツ類の持参がお勧めです。またネットショッピングでのまとめ買いがお買い得。例えば、アーモンド800gが1,500円以下で購入できます。塩分控えめな「素焼き」を選んでくださいね。筆者は適当な量を小分けにして、毎日大学に持参しています。

## ナッツ の すすめ



**眠気防止** 食事の後に、急激な眠気が襲ってくるのを経験したことはありませんか？昼食後、午後の授業が眠くて辛いと感じる人も多いのではないのでしょうか。

この「眠気」の原因は、糖の摂取に伴う血糖値の上昇→インスリンの分泌→血糖値の急降下（この現象を「血糖値スパイク」というそうです）のサイクルによるものです（※1）。それならば糖の摂取を控えめにして、その後の活動の生産性を上げたいですね。

そこで間食を、糖分の多い食べ物（菓子パンやデザート類など）からナッツ類に替えてみてはいかがでしょうか？菓子パン1個だと最低でも250kcalは超えてしまいますが、アーモンドを15g食べると約90kcalです。この量でも食べ応えがあるので満腹感もあり、眠気を抑えられますよ。

**コラム** 大学院生が贈るスピードメニュー “Oneボウルパスタ”

1. レンジ対応の大き目の深い容器（耐熱ボウルなど）にパスタを好きな量だけ半分に分けて折っている
2. その上に野菜や肉など好きなものをいれる
3. 材料がひたひたになるまで水をいれて、ラップをかけずにレンジでチン（600W15分くらい）
4. ざるにあけてお湯を切り、容器に戻し入れる（やけどに注意）
5. オリーブ油と好きな調味料を加え、和えて食べる（おすすめは①めんつゆ ②ケチャップ+コンソメ+ウスターソース ③カットトマト缶適量（お好みでレンチン）+白だし+塩）



1



2



3



4



5



今回はめんつゆ+パタタイペーストで！写真は筆者撮影。

（※1）坂口（2020）参照。

▽参考にした文献・URL

坂口博美（2020）「ちょっとの心がけて、食後の眠気とはさよなら！食べたあとにできる対策も」『わたしが目覚める温度 マガジン』空とぶネコ合同会社 <https://dododododo.jp/about/>（2021/1/7アクセス）

日本ナッツ協会ホームページ <http://www.jna-nut.org/>（2021/1/7アクセス）

文部科学省「食品成分データベース」 <https://fooddb.mext.go.jp/index.pl>（2021/1/7アクセス）

▽画像引用元

PhotoAC「ミックスナッツ」 <https://www.photo-ac.com/>（2021/1/7アクセス）

（社会学研究科 竹永啓悟）



大学院生の生態を大解剖!

皆さんは大学院生について、どんなイメージを持っていますか? 授業で好成绩取っていた人、お勉強大好きなガリベン、大学教授の召使い……等々、様々なイメージをお持ちだと思いますが、正直、どこか縁遠い存在と思っている方が大半ではないでしょうか。

今回の特集記事では、大学院生について身近に感じていただきたく、LAとして勤務している大学院生(文系)に対し行った、日々の生活や悩みごとに関するアンケートをご紹介します。この特集記事を通して、少しでも大学院生を身近に感じていただければ幸いです。

【アンケートの概要】

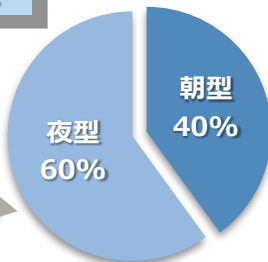
対象者は同志社大学今出川校地のアカデミックサポートエリアに勤務する、LA(全て大学院生)10名。

アンケートの内容は、大きく①普段の生活の実態について、②疲労・ストレス及びその解消法について、の2つ。

日常生活状況については選択式、疲労・ストレス解消法については記述式で回答を求めました。

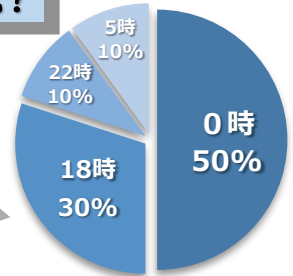
Q1. 朝型 or 夜型?

在宅研究を始めてから夜型生活に変わってしまったという声もありました



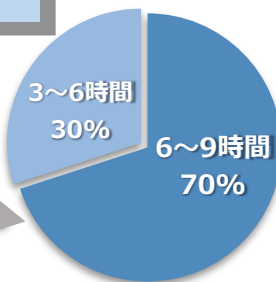
Q2. 何時まで研究?

「外が明るくなってきたら布団に入るようにしています」(朝5時までの人)



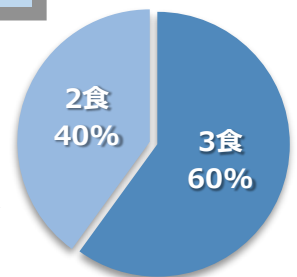
Q3. 睡眠時間は?

論文執筆などで追い込まれている時期は研究室に泊まり込む人も…



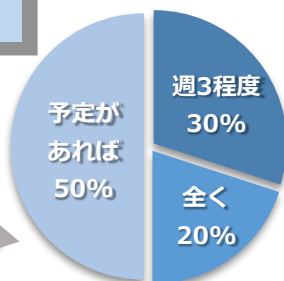
Q4. 1日何食?

栄養状態が悪いのか、大学院生には痩せ型の人が多い気がします



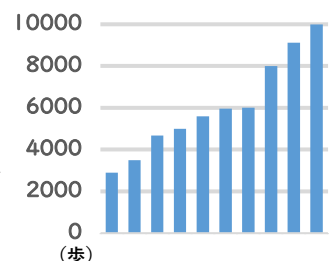
Q5. お酒は飲む?

コロナ以前は、研究室の先輩方と授業終りに飲みに行きつつ交流を深めるのも院生の習慣でした…



Q6. 1日の平均歩数は?

例年よりも格段に歩かなくなったとの声多数

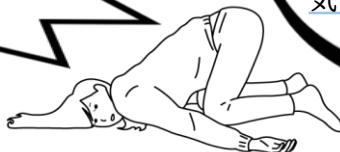


## Q) 院生生活で、健康面に関する失敗エピソードはありますか？

A) 気が付いたらパソコンの前で寝落ちていたこと、研究書を枕にして寝落ちていたことがありました。

いつでも快適な睡眠をとれるように、研究室にはたくさん睡眠グッズを揃えています。

あまり大きい声では言えませんが、辞書の分厚さは眠気を誘発させますよね



## Q) あなたのストレス解消法を教えてください。

A) 泣ける映画やドラマを見てあえて泣く。

涙活というやつですね。涙の数だけ強くなれるかも。



デトックスは大事ですからね…疲れやストレスは涙と一緒に流してしまうのが吉です!!



## Q) あなたのストレス解消法を教えてください。

A) お気に入りの銭湯にゆっくり浸かる、つま先立ち体操を毎日7分程度行う、朝起きたときに2~3分太陽に手をかざし全身で太陽のぬくもりを感じる、朝と夜にレンジで温かくするホットアイマスク(「あずきのチカラ」)で目を温める、アイマスクをして寝る、疲れたときはこれでもかと寝る、などです。

身心のリラックス、適度な運動、良質な睡眠、どれも研究のための必須項目ですね!太陽の力は偉大で、ビタミンD生成のためには日光を浴びることが大切です。



#ていねいなくらし  
バスソルトで入浴するのもおすすめです。

## Q) コロナ禍で院生生活にどのような影響がありましたか？

A) 予定していた上海の先生への訪問がキャンセルになり、母国研究者とのコネクションが途切れかけている。

2020年は本当に大変な年でしたね…出来なかったことを2021年で取り返すことが出来るように無理のない範囲で頑張っていきたいですね。



コロナの影響で、予定していた実験やフィールドワークが中止になり、研究の軌道修正が必要になった、という話をよく聞きます。早く収束して、元通りの生活を送りたいですね…

# 文学研究科の健康



(文学研究科 松本菜々子)

## アカデミックサポートエリア(ASA)

学習相談は、開講・試験期間中の

平日10:30-17:30

予約不要です！

スタッフ紹介は

大学HP・LC内の掲示を

ご確認ください☺



### 【COMMONS PRESS vol.14編集委員会】

編集長 山根圭乃子 (文学研究科)  
副編集長 益田高成 (法学研究科)

### 【レイアウト協力】

藤本真緒 (文学研究科)

発行日: 2021年4月1日  
発行: 同志社大学良心館3階  
ラーニング・コモンズ  
アカデミックサポートエリア  
(学習支援・教育開発センター)