

# 社 学 稲 門 会

題字：第3代学部長  
故木村時夫名誉教授

WEB発行第10号

No.24

「社学二水会」会報  
通巻24号

第24号2023年9月20日発行

## CONTENTS

### ご挨拶にかえて近況報告を

「卒業生奨学基金」の更なる拡充を／伏見 英敏 ..... 2

### 教授リレーメッセージ◎第2回

社会学の変貌と私の研究／劉 傑 ..... 4

### ★OB・OGインタビュー★

『がんばれ！同窓生』～次世代に贈る言葉～ 第9回

LUF株式会社取締役／吉本 明加 ..... 6

### 「社学稲門会」報告

第9回総会に参加して／南雲 靖夫 ..... 10

社ガール主催「春のボウリング大会!!」／山野 千鶴子 ..... 11

### 2023年度奨学生紹介

英語力向上のため米留学を／柳 蓮音 ..... 12

中国研究ゼミでの学習に注力／稲留 豪士 ..... 12

教員免許取得に向けて／澤井 崇 ..... 12

アメフトで日本一の夢を／安藤 慶太郎 ..... 12

### 「社学稲門会」告知

早稲田大学寄付ウェブサイトからの寄付方法について ..... 13

「社会科学部同窓会」開催日程 ..... 13

「稲門祭(写真班)」について ..... 13

### 寄稿・紆余曲折

身体の奇跡は誰にでもある！／香瑠鼓(Kaoruko) ..... 14

中退も…我が人生に悔いなし!!／前川 孝親 ..... 16

### 健康社会学◎第3回

椅子の正座とキャットレッチ／碓田 拓磨 ..... 18

編集後記 ..... 20

## ご挨拶にかえて近況報告を

社会科学稲門会 会長

伏見 英敏



# 有為な人材の輩出を楽しみに 「卒業生奨学基金」の更なる拡充を

社会科学部稲門会の皆様がこの会報誌を手にするところは、まだ残暑が厳しい季節かと思えます。新執行部になって約1年、幹事会のメンバーの協力や集う皆様のご厚情に支えられて、楽しく和やかな会活動を維持して参りました。

日頃から会活動にご理解とご支援をいただいている皆様に心より感謝申し上げます。

今回は、2023年の半ばを折り返した時点での近況をご報告いたします。

### ●コロナとの共存

2020年春からの新型コロナウイルスの猛威は一段落し、2023年5月8日からは、「5類感染症」に移行されました。社学稲門会の親睦会も今年に入ってから、様子をみながらも基本的には対面式で開催しております。6月の総会後は、大隈タワーの「森の風」で早稲田の杜の夕景を眺めながらの懇親会を楽しむことができました。

しかしながら、7月上旬時点では、新規感染者が増加傾向にあり「第9波」とするかどうか政府や医師会で議論の最中とのこと。

「さて、どうしたものでしょうか？」

最近では、街中を歩いている人はノーマスクの人が多いですが、さすがに通勤電車内では7～8割はマスクをしているようです。「第9波」が来るのかどうかは現時点ではわかりませんが、新型感染症はパンデミックからエンデミックと呼ばれる『各地域で普段から継続的に発生する状態』になっていくというのが一般的な見方だと言われています。

完全に終息することはないにしろ、付き合

い方が分かってくるということではないでしょうか。私たちがこの3年半で教わったのは、COVID-19を正しく怖がり、「共存」しながら前向きに日常や社会を回していくということだと思います。

会社も在宅勤務という形態を日常的に取り入れつつもコミュニケーション効果抜群のリアルな出勤もバランスよく推奨しているところが多いのではないのでしょうか。これまで通り「換気」「手洗い・手指消毒」「必要に応じたマスク着用」などで対応して参りましょう。

### ●「生成AI」の出現は好機か危機か

そんな中で今年の年明け頃からよく目にするのが「ChatGPT」や「生成AI」という言葉です。ChatGPTはアメリカのOpenAI社のサービスで、そのベースとなるテクノロジーを「ジェネレーティブAI」、日本語では「生成AI」と呼ぶのだそうです。

生成AIについては、好機ととらえるか危機と捉えるか。今、この時点でも各国・各社の水面下で激しい議論や検討が繰り広げられているのではないのでしょうか。

好機ととらえる一例としては、次のような一文が目にとまりました。

日本は生産年齢人口（15～64歳）のピークは1995年で、その後は減少し続けています。この問題を解決するには「生産性の向上」が不可欠であり、AI、IT、ロボットなどの技術を導入することが必須で、(IT技術者の)人材不足が立ちほだかります。こうした状況に

### ●伏見 英敏さんプロフィール

1983年卒業、日本経済新聞社勤務。宮城県石巻高校出身。木村時夫ゼミ。  
趣味は楊名時太極拳（準師範）、日本酒。2022年9月より社学稲門会会長。

あってChatGPTのようなジェネレーティブAIの登場は、日本にチャンスをもたらしてくれます。ジェネレーティブAIは、IT技術者のような人材が社内になくても利用可能で、これまでのデジタル化の後れを一気に取返し、逆転できる可能性があるのです。

（引用：『ジェネレーティブAIの衝撃』馬淵邦美著）

一方、報道の分野では、生成AIについていくつかの懸念を抱いています。

「生成AI」と呼ばれる人工知能技術の急速な発展により、社会の様々な面で利便性の向上が期待されている。一方、他人の著作物等をAIが無断利用したり、AIを不適切な形で使ったりする“負の影響”も広がっている。AI技術の進歩に法律や社会制度が追いついておらず、AI開発会社の情報開示も限定的だ。民主主義を下支えする健全な言論空間を守る観点から課題が生じている。（中略）

新聞社や通信社等の報道機関の記事・写真・画像等のコンテンツの多くは、報道各社が著作権等の法的権利を有する。こうした報道コンテンツが無断・無秩序にAIに利用される懸念が高まっている。

（引用：生成AIによる報道コンテンツ利用をめぐる見解 日本新聞協会）

生成AIをどのように導入し、どのように活用するのか。またはどのような規制をかけていくべきなのか、どのようなルール作りをしていくべきなのか。これもまた現代社会が抱える「正解のない課題」の一つなのかもしれません。

### ●社会科学部のイノベーション

手元に「早稲田大学 学部入学案内 2024」という冊子があります。表紙をめくるとえんじ

色のページに「『世界を変える』は、夢ではない。」という一文。読み進むと、今、早稲田大学が強い決意のもとに変革を進めているのが伝わってきます。その中で建学の理念を掲載したページの下の方に小さな活字で印刷された文章が心を打ちました。

早稲田大学の教職員の新たな決意は、「自分より優秀な教職員を採用し、自分を超えて世界で活躍するように育て、学生に還元する」

というものです。

このような高邁なる教職員の皆様に支えられて、社会科学部も大きく変わっていかうとしています。

そのひとつはカリキュラムの改革で、2024年4月入学の学生が2年次の秋学期より、自分の関心分野を定めて高度な学際探求力をはぐくむことを目的として5つのコースから1つ選択するというものです。

- ・『平和・国際協力』コース
- ・『サステナビリティ』コース
- ・『組織・社会イノベーション』コース
- ・『多文化社会・共生』コース
- ・『コミュニティ・社会デザイン』コース

社会科学という幅広い学問分野の基礎知識を習得したうえで、学びの「軸足」を定め、系統だてた学びを深め、社会イノベーターに必要な能力を高めるといふふうを受け止めました。さらに有為な人材の輩出を楽しみにしております。

またその一助として私たち卒業生も「卒業生奨学基金」の拡充を多くの会員の皆様に呼びかけていきたいと思っております。社学稲門会のさまざまな活動の一環として『先輩を超えて国内外で活躍が期待される有為な学生に還元』できたら幸いです。

最後になりましたが、10月の稲門祭（前夜祭も含む）で皆さまにお目にかかれることを心より楽しみにしております。

社会科学総合学術院教授

劉 傑



# 社会学の変貌と私の研究

### ●コロナが変えた授業風景

新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが、季節性インフルエンザと同類に移行した直後の5月中旬、広報委員の吉田直人さんから、「教授リレーメッセージ」のご依頼が届きました。山田先生のメッセージが掲載された前号は2021年3月の発行でしたので、バトンタッチは2年半の時日を必要としました。コロナウイルスはわれわれの生活の隅々まで影響を及ぼしたのです。しかし、今年のゴールデンウィーク明けのキャンパスには、マスクを外した学生の笑顔が戻ってきました。学生の顔を見ながらの講義は、ことのほか新鮮なものでした。

3年間に及ぶコロナとの戦いは、授業のスタイルを変えました。オンデマンドや、オンラインの授業が導入されたことで、従来型の授業では期待できなかった効果が現れはじめています。たとえば、海外の大学に留学している学生や社会人の学生はオンラインでゼミに参加し、無理なく研究指導を継続的に受けることが可能になり、予定より早く論文を完成することができました。社会科学部はベトナム国家大学ハノイ校の日越大学と協力関係を結び、一部の授業を提供しています。私は同校の大学院で「日本の政治と外交」の講義を担当していますが、もちろんこれもオンラインで実施しています。国際化を標榜して邁進している社会学にとって、オンラインの授業はもはや欠かせない大切な手段です。

今年の4月から、1コマ90分の授業が10分拡大され100分になりました。たかが10分間、されど10分間。この10分間の拡大が授業風景に少なからぬ変貌をもたらしています。90分授業に慣れた教員にとって、10分間は案外長く感じられるようです。受講する学生の集

中力にも限界があります。授業の効果を上げるために、教員の多くは対話型、討論型の授業を取り入れています。かつての眠気を誘うような教室には、いまは笑い声を交えた学生たちの発言が響き渡っています。対話と議論のなかで学問への理解が深められています。

### ●将来像を模索する社会学

私は1996年、学部創立30周年の年に社会学に赴任しました。当時の学部は新校舎の建設に合わせて、国際性と学際性の理念を掲げて新たな飛躍に向けて助走をはじめていました。2年後に社会学は新しく竣工した14号館に移動するとともに、夜間学部から昼夜開講学部に変わり、やがて2009年には昼間学部に移行しました。

第2外国語としての中国語が学部内の科目として設置され、中国研究や日中関係史などの科目も開講されたことで、地域研究が充実されました。海外からの留学生が少なかった時代でしたので、社会学の国際化は地域研究を充実させることからスタートしたものでした。自由闊達な学風が定評の社会学はもっとも早稲田らしい学部と言われ、「心に地球儀をもった学生」が社会学の求める学生像でした。

中国に関心のある10数名の学生が私のゼミに集まり、中国を多面的に研究する方法を学びました。夏休みには北京や上海の大学生との交流を目的とした中国合宿を実施し、目まぐるしく変化する中国を実体験しました。大学での交流活動が終わってから、鉄道で北のハルビンや南の広州までの一人旅を断行し、中国人の友だちをたくさん作って帰ってきた学生もいました。高速鉄道がなかった時代でしたので、列車を利用しての中国の旅は苦勞の多いものでした。戦前の中国大陸で調査旅行を敢行した東亜同文書院の学生たちの気骨を思わせる猛者ぶり



3年ぶりに開かれたゼミ生との懇親会（2023年5月）

でした。

その時から四半世紀が経ちました。社会人を多く受け入れた社会学は高卒の現役学生を受け入れる学部に変貌し、早稲田のなかでも難関学部とされるようになりました。3年後の2026年に還暦を迎える社会学は、新たな挑戦に立ち向かっています。少子化の影響が顕著になり、大学の受験者数が減少傾向にあります。それを補うものとして海外からの留学生が激増し、大学が求められる国際化の形も多様化しています。社会科学部は英語プログラムを新設して「国際化」を推進してきました。また、数年前から多くの社会学が世界各国の大学に留学するようになりました。彼らは違う価値観に接し、違う民族、違う文化との共生の智慧を学び、知見を広げました。また、留学に行かなくても、社会学に各国からの留学生が学んでいますので、社会学自体、多様な文化と価値に出会う場になっています。社会科学部は「内なる国際化」の環境を整備し、一般学生と留学生の違いを意識せずに学べるような、「国際化」の第2フェーズを目指しています。また、社会科学各分野の知識を横断的に学べる社会学の伝統を守りつつ、特定の専門分野への理解が深められるような教育プログラム改革を進めています。この改革が実現すれば、早稲田大学における社会科学部の独自性がより鮮明になるでしょう。

### ●私の研究:現代中国を見る視点

最後に私の研究について報告したいと思います。現代日本学を中心としたアジア研究は社会学の地域研究の重要な部分です。巨大な隣国・中国に対する研究の重要性はますます高くなっています。昨年私は中村元哉さん（東京大学教授）と『超大国・中国のゆくえ 文明観と歴史認識』（東京大学出版会）を上梓しました。この本は、中国特有の文明観と歴史認識が如何に中国の政



山田満先生とともに、早稲田大学台北事務所を訪問（2023年3月）

治と社会を規定しているのかを分析したものです。

1910年代の新文化運動以降、中国は大規模な政治的動乱や内戦を経て、幾度も制度変革を経験しました。そのなかでも最大規模の変革は、中華人民共和国の建国です。しかし、新文化運動が辿り着いた「科学」と「民主」は、近代文明の精髓と認識されましたが、制度変革のなかで定着することはありませんでした。その理由は、中国の伝統文化に人間の解放をめざす思想、人間性尊重の理念、すなわち「人文主義」（ヒューマニズム）が欠如しているからです。

制度は人によって作られ、運営される以上、科学と民主の真意を理解した人間によって作られた制度こそ、本当の科学と民主を保障してくれます。この本の中で私は、超大国になったことで、世界の民主主義国家との対立を先鋭化させている中国の行く末に不安を抱く現代中国の知識人の姿を描いてみました。

改革開放の結果、中国の知識人は世界の学知を吸収し、世界と対話できる「知識界」を作り上げました。中国のさらなる変革をもたらすものは、世界の大勢に順応し、リードする学知を身に付けた新世代の中国人にほかありません。未来に向けて、日中「民間」の信頼関係を維持、拡大しなければならないと思います。

さて、次号の「教授リレーメッセージ」の執筆者に学部長の早田幸先生をご推薦致します。早田先生は学部長に2期在任し、先頭に立って学部改革を進めています。ご期待ください。

### ●劉 傑先生プロフィール

中国北京生まれ。1982年に来日、東京大学文学部国史学科、同大学院人文科学研究科博士課程修了。博士（文学）。専門は近代日本政治外交史、東アジア国際関係史、現代中国論。趣味は史跡巡り。好きな言葉は「安之若命」。早稲田大学東アジア国際関係研究所所長として、日中韓三カ国の「国史」研究者の対話を推進している。

# ★OB・OGインタビュー★

## 『がんばれ！同窓生』～次世代に贈る言葉～

### 第9回

LUF株式会社取締役  
はるか  
**吉本 明加**さん(2001年卒)

『がんばれ同窓生』第9回は、起業家であり女性活躍推進の先駆者である吉本明加さんにお話を伺いました。彼女はソフトバンクを経てパルコでダイバーシティ活動を推進し、現在は人材コンサルティング会社の経営をされています。女性の活躍推進や子育てと仕事の両立についての考え方や、これまで経験されたチャレンジについてお話を伺いました。  
(文責：下地 彩子)

#### ●子育てとの両立に取り組む大学生活

下地：吉本さんは、どんな学生だったのでしょうか？

吉本さん（以下敬称略）：当時の社学は50人くらいのクラスの中で4人くらいしか女性がいなかったんですが、入学後は和気あいあいとした感じで楽しい学校生活を送っていました。その後、大学1年生の夏休みに妊娠がわかりまして、お友達失うかもっていう覚悟を持って夏休み明けに話したんですけども、たまたまみんな受け入れてくれるようなタイプの人たちで、安心したのを覚えています。

下地：妊娠中の大学生活はどのようなものだったのでしょうか？

吉本：大学に通いながらだんだんお腹が大きくなってきてまして。15号館の大教室ってすごく机と椅子の幅が狭いじゃないですか。お腹が大きくなると実は座れなくてですね。教授に事情を話すと、前の方に机と椅子を用意してくださったりしたので、先生のすごく近くで授業を受けていました。前の方で目立つので、休めないし居眠りもできないし、結果的にすごく一生懸命授業を受けていたという感じですね。

当時はリモートという概念がそもそもまだなかったもので、産後も、早産で子供が保育器に入っていた赤十字の病院と大学と自宅とを三角形に行ったり来たりという感じでした。大学に行っても授業の合間にお手洗いで母乳を絞ったり、ということもありました。

下地：人によっては一度休学するという選択肢もあったのかなと思いますが、学校に通い続けた理由はなにかあったんですか？

吉本：それにはもう明確な理由がありました。妊娠を両親に伝えたときに、産むんだったら応援すると言ってくれました。一方で、「子供が生まれたから何々ができない」ということは子供のためにもやめた方がいいと親から明確に言われました。例えば大学を元々4年で卒業するつもりだったんだったら、4年でちゃんと卒業する。それは子供が大きくなったときに自分のせいで卒業しなかったんじゃないかとか、休学したんじゃないかとかっていうことになったら、子供が辛い思いをするんじゃないって親が言ってくれたので、4年で絶対卒業しようって思いました。



下地：当時の感覚からすると、すごく素晴らしい御両親の思想ですね。

吉本：はい、当時私の父親も母親も同じ意見だったようなので、4年で私が卒業するためにすごくサポートしてくれました。また、思い切って打ち明けた友達たちも応援してくれたっていうのが私にとっては一番心強かったです。

### ●内定辞退と適性に合わない仕事を経て、「人」をテーマにした仕事を目指す。

下地：では次に、就活についての思い出を聞かせていただけますか？

吉本：私が就活をした2001年は就職氷河期でしたし、子持ちということもあって就職活動は予想以上に困難だったんですが、飲食業界に興味を持った私は、幸いなことに当時ランキング1位の企業から内定をいただけたんですね。すごく行きたい会社だったのですが、内定を頂いた総合職ですと全国転勤がありまして。さらに最初は店舗での勤務ということが決まっていたので、子育てとの両立が難しいことを考え、入社2ヶ月前の2月に内定を辞退してしまいました。

その後、行政書士の事務所に入社しましたが、一日中書類に向き合っただけで決められた作業をこなしていくという仕事は自分の適性とはまるであっていません。子供の喘息がひどくなり、有給休暇を使い切ってしまった時に、転職を考えるようになりました。

今度こそ自分の本当にやりたいことを考え、「人」をテーマにしようと決めました。そこで人事の仕事に興味を持ち、人事や人事アシスタントのポジションが目についたら片っ端から応募していました。面接を受けた一社で役員面接まで進み、驚くことに5時間にわたる面接があったんです。その結果、人事コンサルティング営業のポジションを提案され、入社することになりました。

下地：そこから人事に関わる仕事に携わるようになっていったんですね。その後の人事領域での経験に

ついて教えていただけますか？

吉本：その後は、ソフトバンクグループに入社して数ヶ月で年間 3000 人採用の人事担当にアサインされました。当時、ソフトバンクはボーダフォンの買収など大きな変化がある時期で、年間 3000 人をとにかく採用するのだと。それ以前は、私は人事のコンサルなので人事経験がないんですよ。前例のない大きすぎる課題ではあったのですが、協力者を募りながら走りながら考えるを繰り返す日々でした。

その後、ベンチャーの立ち上げ、そして、商業施設のパルコグループにおいての新規事業とダイバーシティ経営を兼務しました。女性活躍推進や働き方改革に取り組み、特に女性のキャリア形成や働きやすい環境づくりに注力しました。とはいえ、当時は新卒入社の方がほとんどの組織でしたので、中途で入った事業責任者ということで、組織全体の風土変革は一筋縄ではいかなかったです。

パルコの中でも大きな店舗は売上が中小企業のようなサイズ感になります。各館の店長、すなわち中小企業の社長のような方々に対して、働き方改革を掲げて全国行脚するんですけども、基本的に「よくわからないことを言ってる」という反応で、「何かを変える必要がそもそもあるのか」などと言われることが多かったです。それでも根気よく伝えていって、ご理解いただいたところから少しずつスモールスタートで始めていったという感じですね。

女性活躍推進がキーになっていたんですけども、制度や風土を変えるという長期的なところよりも、まずは女性のマインド、そして役職者の方のマインドを変えていくことを中心にやってまいりました。

下地：当時は女性自身もその会社の中で自分が輝けるとはまだ思っていない方が多かったのでしょうか？

吉本：そうですね。輝けるとも思っていないのと、輝きたいとも思っていなかったりするんですよ。「何で輝かなきゃいけないの？」という反応もありました。社内で結婚して配偶者の都合で転勤をすることを想定すると、自分のキャリアを考えることに意味がない、とはっきり言われたりもしました。そういう中で、会社としていろんなパターンのロールモデルをみんなに見せていくという働きかけをしました。

下地：様々なチャレンジを経て、その後ご自身での経営に繋がるのですね。まずは経営のきっかけを教えてください。

吉本：これがですね、実は起業とは少し違っていて。

ソフトバンク時代の同僚が代表をしているという御縁があって、AllPersonal という会社にジョインしたところ、2ヶ月ぐらいでAllPersonalとForbesJAPANを発行しているリンクタイズでHR系の新たな会社を立ち上げることになりまして。そこの経営をやってみないかと言われて、とりあえずやってみますと。なので実は起業ありきではありません。

下地：吉本さんに白羽の矢が立ったのには、なにかきっかけがあったのでしょうか。また、大きなチャレンジですが、引き受けようと思った理由があればお聞かせください。

吉本：2016年に初めて開催されたForbesのアワードで、私自身が賞を取らせていただいたということも一つのきっかけになりました。当時はパルコでダイバーシティのことをやっていた時期で、その活動を評価していただきました。引き受けた理由は、まずはやってみないとわからないし、こういう経験は一生に一度あるかどうかかわからないので、四の五の考えずにやってみようと思ったんですよ。まずはとりあえずやる、そしてやり方を後で考えようって感じでした。

下地：現在の事業内容についてもご紹介いただけますか？

吉本：事業内容で言うと人材ビジネスになります。人材紹介の免許を取得しておりますので、人材紹介、



あとは人事のコンサルティングになります。例えば採用の支援をしてほしいという会社がありましたら、そちらの会社にインハウスで、ハンズオンでのご支援をしております。

**下地：**採用コンサルとして入られる企業というのは、どのような悩みをもっていらっしゃるのでしょうか？

**吉本：**人事のそもそもの機能がないという会社や、人事がたった1人しかいない会社さんをご支援させていただくことが多いですね。人材紹介だけでなく、例えば一般的なマネジメント研修みたいなことでご支援させていただ

**下地：**様々な企業で人事の領域で活躍され、現在はご自身で人事コンサルティング会社の経営をされている吉本さんの視点から、女性が活躍していくためのポイントとして、どのような要素が重要だと思われるますか？

**吉本：**私の理想は、「女性活躍推進」という言葉がなくなることです。誰もが活躍する社会を実現したいと思っています。そのためには、組織の「制度」、「風土」、そして組織に所属する「女性たちのマインド」が重要です。このトライアングルがうまく機能しないと、女性が本当に活躍できる環境を作るのは難しいと思います。

制度をたくさんつくっても、その制度がちゃんと浸透しているか、また制度がちゃんと使われているかは、会社の「風土」によりますので、どちらかだけでなく、両軸で大切なポイントです。女性のマインドは、先にも述べましたが、適正な評価や均等な機会が与えられているか、であったり、そもそも女性が活躍したいと思っているかなども重要なポイントだと思っています。

**下地：**では、吉本さんがこれまでの社会人生活で子育てとの両立に取り組まれてきた中で、困難だったことや、それらを乗り越えることができたポイントがあれば教えてください。

**吉本：**一番大変だったのは、自分と同世代の人に育児に関するお手本がほとんどいなかったことです。育児中の女性社員に相談したくても周囲にあまり育児をしていない男性社員しかいなかったり、育児経験のない人に聞いてもピンとこなかったりしました。しかし、お手本がない中で自分なりに頑張らなければならないと感じ、後輩に同じ思いをさせたくないという思いで記録を残し、アドバイスをするように心がけてきました。自分自身の経験を通じて、他の人に何かを伝えたり支援したりすることが大切だと思っています。

私自身はそのお手本がないときにどうやって乗り越えたかという、ロールモデルを探すのは難しいと思っていたので、いないものはない、だったら自分でパイオニアとしてやってみよう。そう割り切ったことが良かったのだと思います。それでも心が折れてしまうことがあれば、そのSOSはもう身近な信頼している人にちゃんと出すようにしていました。

**下地：**ありがとうございます。最後に、吉本さんから若い学生や社会人に向けて伝えたいメッセージがあればお聞かせください。

**吉本：**「自分自身に、勝手に蓋をしない」ことが重要だと思っています。自分がやりたいと思ったことにチャレンジすることは大切です。失敗を恐れず、まずはやってみることが大切です。そして、自分の可能性を信じて蓋をしないこと。また、他の人に対しても同じように蓋をせず、チャンスを与えることが重要です。心理的安全性を保ちながら、仲間や部下の成長をサポートすることが大切です。

**下地：**素晴らしいメッセージですね。吉本さんの経験やチャレンジ精神から、働く女性だけではなく、新しいことにチャレンジするすべての人に参考になるお話を伺えたと思います。本日は貴重なお話をありがとうございました。

# 第9回総会に参加して

1990年卒

## 南雲 靖夫



●南雲 靖夫さんプロフィール  
 卒年：1990年（平成2年）  
 出身校：神奈川県立鶴見高等学校  
 ゼミ：芹沢功ゼミ「政治意識研究」

夏の日差しが照り付ける2023年6月17日（土）に、社学稲門会の第9回総会が早稲田の杜で開催されました。コロナ禍の中、昨年とは何か3年ぶりに総会のみで開催に漕ぎ着けましたが、今年はコロナの規制が大幅に緩和されたことから、総会、講演会そして懇親会のフルバージョンでの開催に大いに心が高鳴りました。

総会では冒頭、ご出張のためご欠席の早田学術院長からビデオメッセージをいただき、現在検討しているカリキュラム変更などのお話がありました。学際性を重視する学部の伝統の中にもコアとなるコースを設けて、より専門的な学びができるようになるなど、益々隆盛を極める社学の姿に一OBとして大変頼もしく思いました。

その後活動報告、決算報告、監査報告、予算案、活動計画などの総会の議事も無事終了し、応援部OBの夏越さんのリードで、全員で校歌を斉唱。声高らかに都の西北を歌えることは何ものにも代えがたいものです。

総会の後は、1982年卒の西宮正明さんによる「10年後のあなたをデザインする」というタイトルでの講演を拝聴しました。西宮さんは長年ヘルスケア業界に携わり、定年後は新たな目標に向かって大学に入学され、卒業後の現在は留学生向けの就職支援活動を行っており、ご自身のご経験を踏まえた深いお話に、私自身も大いに啓発を受けました。

その後大隈講堂前に移動して、全員で記念撮影。そしていよいよ懇親会会場の大隈タワー15階のレストラン森の風へ。眼下には美しい大隈庭園が広がる景観に、多くの方が驚嘆の声を上げていました。

ここから早稲田祭運営スタッフの学生3名と社学奨学金を受けている奨学生1名が参加し、より一層にぎやかな懇親会となりました。美味しい料理とお酒を楽しみ、遠き青春の日々に想いを馳せながら、久しぶりの懇親会を大いに楽しみました。最後は夏越さんのリードで、紺碧の空、早稲田の栄光、そして校歌を斉唱し中締めとなりました。その後有志で二次会へと繰り出し、早稲田での一日を堪能しました。

コロナも落ち着き、総会以外にも毎月の定例会、有志によるイベント等を実施しており、10月には合同クラス会を予定しています。今後も益々「楽しくなければ、社学稲門会ではない！」を実践すべく取り組んでいきたいと思っております。会員の皆様も奮ってご参加ください。

# 社ガール主催「春のボウリング大会!!」

社ガールの会 代表

山野 千鶴子

『パッコォーン!!!!』という音と共にみんなの歓声と拍手。

6月24日に社ガールイベント「ボウリング大会」を稲門生の懐かしの場所“BIG BOX”で開催しました。

「ボウリングなんて久々でほんとに学生の時代以来」

「昔は手書きで計算もしていたわね」

などと話しながらボールを手に快投。ストライク、スペアと、ハイタッチの嵐。ガーターでもみんなは優しいから、私は気にせず(笑)。でも、足腰に響くから2ゲーム半のみ。

難しいことは言わずに自由に投げるのはイブンの関係だからこそ。

同じ大学、同じ学部というだけで、こんなに楽しくなってしまうのはとても嬉しい。

一位、二位、三位と賞品を手に記念写真も。

終了後は、これ又懐かしの“清瀧”に移動して懇親会。

次の日の筋肉痛も気にせず飲んだビールは美味しかったです。

ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。

コロナ前には卓球大会、アスレチック、BBQ、スイーツ食べ放題、ランチ会等々開催し、ようやく今年の2月のスケートを皮切りに社ガールの会も戻ってきました。

“より人生を楽しむ”という社会科学部稲門会のコンセプトの下、社ガールの会も若いも若きも交流を深めて、この一瞬一瞬を一緒に大切に楽しむために、今後ともリクエストにお答えしていろいろ企画開催したいと思います。

その際には、是非お気軽に、ご参加いただきたいと思います。

よろしく願いいたします。



## ●山野 千鶴子さんプロフィール

卒年：1984年

出身高校：山脇学園高等学校

サークル活動：早稲田大学英語会 (WESS)

# 2022年度奨学生紹介

やなぎはすね  
**柳 蓮音** (3年生)

## 英語力向上のため米留学を

早稲田大学本庄高等学院を卒業し、現在、早稲田大学社会科学部3年生の柳蓮音と申します。ゼミはヨーロッパ市民社会研究ゼミ、サークルは早大ピアノ会に所属しています。



昨年度は社会科学部卒業生奨学金に採用していただき、本当にありがとうございました。

私は大学2年生の夏から約10か月間、英語力を向上させるためアメリカの大学に留学をしました。現地では英語での授業に励み、たくさんの素晴らしい経験をする事ができました。

費用面で大きな不安があった中、長期間の留学をすることができたのは、社学稲門会様からのこの奨学金のおかげです。

深く感謝申し上げます。

この大切な経験を生かし今後の学業や将来に向けて努力していきたいです。

**稲留 豪士** (3年生)

## 中国研究ゼミでの学習に注力

この度は、社会科学部卒業生奨学金に採用して頂きありがとうございます。



私は現在社学での活動で、中国研究ゼミでの日中関係や満州国についての学習に力をいれています。

まだ具体的な進路は決まってはいませんが、こうした早稲田大学での学業を通じて自分の興味ある物事を見つけ、それに関係する仕事に就けたらと考えております。

今後とも学業に励み、模範的な社学生として過ごしていく所存です。

残りの社学生としての生活も充実したものにしていきたいです。

東京都出身。

都立日比谷高校卒業。

中国研究ゼミ。

**澤井 崇** (2年生)

## 教員免許取得に向けて

この度は2022年度社会科学部卒業生奨学金に採用していただきありがとうございます。いただいた支援を活かし大学でのより深い学びに邁進していけたらと思っております。



社会科学部内では人文地理・都市論を中心としながら、統計・情報科学にも力を入れて学んでいます。学部のもつ学際性や早稲田ならではの学部にとられない履修体系を活用し、データサイエンスを背景としたより最適な都市形成の実現について、今後の学部・大学院の時間を使って深めていけたら、と考えています。

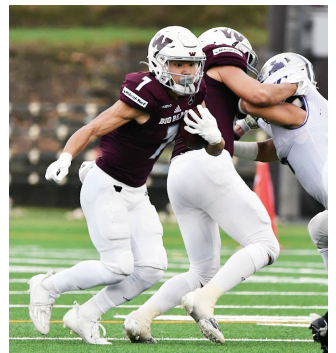
並行して情報科の教員免許取得に向けて学習を進め、サークル活動にも注力して、限りある時間を多くの知見や体験に投じ、大学生活を充実したものにするため日々頑張っています。

城北高校卒業、須子ゼミ所属、早稲田大学放送研究会等で活動。

**安藤 慶太郎** (2年生)

## アメフトで日本一の夢を

私の今の夢は、学生アメリカンフットボールで日本一になる事です。



私は高校からアメリカンフットボールを始め、その時から日本一という目標を掲げてやってきました。しかし、高校3年間の最高成績は全国ベスト4と、日本一を一度も達成することができませんでした。

その悔しさを胸に、大学でも競技を続けることにしました。大学に入ってから既に1年間が過ぎ、残されたチャンスは3回となりました。未だ早稲田が見た事のない日本一の景色を今年こそは、自分たちの力で掴み取りたいと思います。

出身校：早稲田大学高等学院

部活動：米式蹴球部

趣味：デザイン作成、映画鑑賞

マイブーム：Tシャツ作り

# 早稲田大学寄付ウェブサイト からの寄付方法について

① 本学寄付ウェブサイト (<https://kifu.waseda.jp/>)

へアクセス

二次元バーコード➡

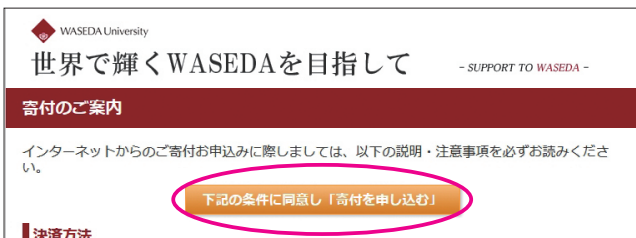


(PC・スマートフォンよりご利用いただけます。)

② トップページ右上にある「寄付する」をクリック



③ 注意事項を確認して「寄付を申し込む」をクリック



④ 寄付の種類「奨学金」、指定先「社会科学部卒業生奨学金」を指定し、その金額や氏名、住所等の必要事項を入力の上、「入力内容確認へ」をクリック

WASEDA University  
世界で輝くWASEDAを目指して - SUPPORT TO WASEDA -

寄付お申込み 入力画面

STEP1 申込入力 ▶ STEP2 確認画面 ▶ STEP3 完了

寄付情報入力

申込者区分: 個人 ※団体の方はお問合せフォームより寄付申込書を資料請求してください。

寄付の種類: 奨学金

指定先: 社会科学部卒業生奨学金

以下の中から寄付方法の一つを選択し、寄付金額を入力してください

● 今回のみの寄付: 10,000円

● 毎月寄付する: 3,000円

● 毎年寄付する: 10,000円

⑤ 入力内容を確認した後、「お申し込み」をクリックして、手続きは終了です。

## 「社会科学部同窓会」開催日程

※今回から「社会科学部大同窓会」の名称が「社会科学部同窓会」に変更となりました。

10月21日(土) 13:00 受付開始(会場: 14号館801号室)  
14:00 同窓会及び奨学金授与式  
15:00 講演会  
16:45~18:45



懇親会(会費6,000円、会場グッドモーニングカフェ)

※詳細は追って、HP、メルマガで告知します。

## 「稲門祭(写真班)」について

10月22日(日)9:00~15:00の間で、お手伝いできる方は、当日、正門近くの社学稲門会テントまでお越しください。

# 身体の奇跡は誰にでもある！

香瑠鼓(Kaoruko) (1980年卒)

## ●社会学は自由な気風がありそうで…

物心ついた時から、多様性でありながら助け合える世界を考えていた。

誰もが自由であり主役になれ、協調できる社会を目指すための学びの場！

キリスト教の教えを基本とする立教女学院に通う私は、早稲田大学は憧れだった。

その中でも社会学部は自由な気風がありそうで、入学できた時は嬉しかった。

大学では個性的な学友に恵まれ、ラサール石井さん率いるミュージカル研究会にも出向いたが、個人的に日本発信のオリジナリティあるアートを創りたくなった。

その延長上に振付家の仕事がある。

## ●Winkの「淋しい熱帯魚」が大ヒット

「淋しい熱帯魚」がバブル後期に大ヒットし、当時Winkの振付をしていた私は、一躍注目をされ振付家としての地位をいただいた。さらに現在コピーブームが訪れている。

私のダンス哲学は生きる喜びを身体で表現することだが、そのうえ昔は完璧主義だったので厳しくWinkを指導した。ピンクレディがカッコよい揃った振付なので、Winkでは二人の似ているが違う個性を引き出す。さらに意味のある振付に緊張した二人は、一生懸命やろうとした結果、笑わない、人形のようなデュオとして大人気になった。

品のあるお姫様感は最初から狙ったが、早大出の私は根性あればやれると思っていたので、“生きる喜び”とは反対のイメージが、二人の魅力を引き出す結果につながったのは意外だった。

当時はバブル後期、Winkのような癒されるデュオが求められていた。

音楽に合わせてビートに乗るのは当たり前だが、当時の私は自我が強すぎて時代のビートに乗れていなか



香瑠鼓さんの近景

ったのだ。時代のビートに自我をなくして乗ろうと、Winkの良さや視聴者が見たいものは何か？を受け取って振付を創ろうと思った。

そんな折、水商売をされていたアジア系の女性が孤独に亡くなった記事を読み、カラオケで誰でも歌えれば、スターになれて孤独ではなくなると思って振付を創った。

「淋しい熱帯魚」は大ヒットして、カラオケでたくさんスターが生まれたのが嬉しかった。

振付を通して、個性を持つ身体の奇跡を感じた体験だった。

## ●バリアフリーワークショップを始めて

その後も様々な振付は見事に流行り、私は振付家でありながら、幼少期に夢みた誰もが主役の世界の作品を創り海外公演をしていた。その公演を見に来てくれた学習障害の女の子がきっかけで、バリアフリーワークショップを始めることになった。生来楽天的な私にとっても、できる・できないで判断される現実の中で、障害のある方たちを指導するのは大変だった。



バリアフリーワークショップの一コマ

そんな時に重度の障害者施設に行った。若い男性たちがたくさん横たわっていた。

いつもなら踊って生きる喜びを分かちあうのに、動きではつながれない。が、身体の細胞には必ず生きる喜びが内在して感じてもらえるはず、身体は65%水でできているので、それを振動させて共振すればつながれると閃いた。

それから自然界の中に行き、川や滝の前で水と振動させるように声を出した。

三年後、すべての自然界のものから様々な響きが聞こえてきた。

擬態語のように面白い響き！

自然界のものは、無駄なものがなく、一つ一つが独立して自由であり、みごとに調和していた。

そして私は、私たち人間の身体も唯一無二の個性がある自然界の一部だと確信し、自然界で得たことを日常で使えるようにメソッドに落とし込んだ。

### ●脳梁欠損のウッディくんとの出会い

メソッドは多岐な方向で効果を発揮した。

バリアフリーワークショップでは脳梁欠損のウッディという男の子が来てくれた。

1985年3月に社学を卒業した菊地さんの息子さん



自己表現ワークショップの様子

### ●香瑠鼓(Kaoruko)さんプロフィール

1979年度(1980年)卒業、東京都出身。振付家、アーティスト。Wink「淋しい熱帯魚」、タケモトピアノ、新垣結衣のポッキーダンスなど1300本以上を振付。演技指導や作品演出も手掛け、自身の表現活動も精力的に展開。独自の身体メソッドを開発し、障害のある人からビジネスパーソンまで幅広く、自己表現とコミュニケーションのためのプログラムを開講。2015年前期には東京大学非常勤講師を務め、芸術創造過程の研究にも寄与。



だった。

彼は右脳と左脳が繋がってないので、自分の身体をうまく知覚できない。さらに物が何重にも見え、言いたい言葉と違う、右脳で見ているものの言葉が出てきてしまう。はじめて会った時は、スイッチを切っているの、ずっと下を向きダランとしていて、超重度の障害にしか見えなかった。

そのウッディが、私のメソッドを毎日続けてくれて、今では自分の身体が分かるようになり、少しずつだが、踊ったり話すようになった。

脳梁でない部分で左脳と右脳が繋がったのだ！

そんな身体の奇跡は、当人とご両親、私も含めて、自分の身体を信じるからこそ生まれたと思う。

### ●愛とは何か？

身体の奇跡は誰にでもある。

私は日常が楽しくなるのが大切との想いで、ワークショップや振付をさせていただいている。

そのために自分で自分を判断せずに、まずは楽しくやってみる、思いがけない事もやってみる！

他人に対しても固定観念をなくして、相手を受け取りたい。

そこに小さくても愛を感じられたらいい。

愛とは何か？ 私もよく分からないが、私たちは知らない間に人を心配したり、励ましたり、喜びを分かち合う。全て愛だと思う。

完璧なものは世の中にはない。完璧だと思っても次の瞬間にくずれていく。

ならば他と比べずに過ごしていけば、楽しくなり、創造力が湧き、お互いを認め合えると信じる。

今66歳の私だが、やりたいことがどんどん湧き、周りの方が成長し続けてくださっているのがありがたい。

身体の奇跡をさらに数多の方たちと分かち合いたい。

寄稿

# 紆余曲折

人生いろいろ…  
社会学もさまざま

## 中退も…我が人生に悔いなし!!

前川 孝親 (1975年入学・中退)

### ●浪人時代は新聞配達店で働きながら予備校へ

私は、熊本の片田舎である玉名郡南関町<sup>なんかんまち</sup>というところで生まれ育ちました。家は専業農家でしたが、裕福ではなく、父は農閑期になると、三井三池炭鉱に鉱夫として働きに出て、また神戸で港湾労働者や船乗りとして働いていたこともありました。また戦時中は、長崎に看護兵として従軍していましたが、何と長崎に原爆が投下された前日に、熊本に戻って命拾いをしたと言っていました。

両親はとても働き者でしたが、生活は大変でした。私が大学進学のために学費を工面するため、父の兄弟のところへ頭を下げ、お金を借りにいっていたと、30歳を過ぎたころその事実を知り、本当に申し訳ないと思いました。また奨学金の返済も手伝ってもらい、感謝しかありません。両親は共に他界しましたが、遺骨を分骨してもらい、東京の自宅で毎朝晩、手を合わせて感謝を伝えております。

一浪して社会科学部に入学しました。浪人時代は葛飾区の立石で、新聞配達店に住み込みで働きながら、早稲田予備校に半年くらい通っていました。傍系にあたる親族が、毎日新聞の販売店を福岡県大牟田市で営んでおり、そのついで東京の毎日新聞の販売店に入り、働きながら勉強しておりました。

### ●学生時代は歌舞伎町でアルバイトを

大学に入学すると、生活費の確保のため、アルバイトを始めました。当時の早大生は、歌舞伎町でアルバイトする方が多くいました。私も大学の友達の紹介で、歌舞伎町の風林会館という商業ビルの1階にあったパリジェンヌという大きな喫茶店で働きだしました。

バブリーな昭和50年頃の歌舞伎町は、凄まじい勢いがありました。その喫茶店の上には、ニュージャパンというキャバレーや、ロータリークラブという数百人が入れるような大きな社交場がありましたが、夕方



福生米軍基地でのハーフマラソンに参加。

フロストバイト (FROSTBITE) = 「しもやけ」だそうです (笑)  
の同伴客やお店が跳ねた零時過ぎには、そちらのホステスさんやお客さんで、席を確保できないくらい大変にぎわっていました。

当時の一般的な喫茶店の時給は、200～300円台でしたが、その喫茶店は、混雑時の時給が1000円を超えていました。

### ●ハイソに入部するために早大へ

私が早稲田大学を目指した動機は、ジャズバンド、ハイソサイエティに入部するためでした。高校から始めたトランペットを、本格的にやりたいと思ったからです。何で早稲田かという、私の高校の4歳上の先輩が早稲田大学法学部にいて、ハイソに入っていたからです。

とても上手くて、1年生でリードトランペッターとして活躍していました。夏休みには、高校のブラスバンド部を覗きにきて、聞かせてくれたブルーノートに、それはそれはあこがれたものでした。よし！俺もハイソに入って頑張ぞ〜と意気込んだものでした。

しかし、実際にハイソに入部すると、考えが甘かったことが直ぐに分かりました。自分の能力、技量では





今でも付き合いのある社学唯一の長野の友人と家内

とともついていけないと感じました。上手い(上手すぎる)部員がたくさんいたのです。結局半年くらい入部してただけで、楽器持ちで終わってしまいました。

目標がなくなった私はアルバイトに明け暮れ、大学には行かず、結局中退となりました。学費未払いによる除籍処分が正しい言い方です(笑)。先述の先輩も、大学を中退してしまいました(笑)。しかし、親を一時的に泣かせたことを除けば、現在でも中退したことに悔いはありません。

### ●中退後、歌舞伎町に根を下ろして

一方、アルバイトはどうなっていったかというところ、こちらの方が正に紆余曲折でした。喫茶店時代に覚えた麻雀が、今の私を構成していると言っても過言ではありません。麻雀とは恐ろしいもので、覚えると下手でも止められないものです。毎晩のように卓を囲み、結局借金を作ってしまいました。

当時、毎日アルバイトしていて稼いでいた所得は、10～15万円程度でしたが、20万円くらいの借金をしてと記憶しています。喫茶店で働いているだけでは返済できず、サパークラブ(今で言うと、お客さんとホステスさんがアフターで利用する飲食店)を皮切りに、クラブ勤めや経営などで、30年もの間歌舞伎町に根を下ろしていました。

20歳代前半で、100万円以上の所得を得ることができていましたが、何より女性とお酒に不自由しない

### ●前川 孝親さんプロフィール

昭和30年6月25日生まれの68歳。  
 熊本県玉名郡南関町の出身。  
 熊本県立玉名高校卒。高校の大先輩に金栗四三翁がいます。箱根駅伝の創設に尽力した方で、私が在学中は体育祭に来られていました。  
 家族は、家内、子供4人、孫10人がおります。  
 趣味はゴルフ、登山、ランニング、日本酒など。



北岳山頂制覇!!

ことが、歌舞伎町で長く働いていたことの大きな理由かもしれません(笑)。

### ●紆余曲折の末、現在は行政書士として…

52歳くらいのとき、クラブに顧客であった、長い付き合いの弁護士から「接待もないから、そろそろ水商売を辞めたら? 資格でも取りなさいよ」とアドバイスされました。そこで割と簡単な試験は何かと尋ねたら「行政書士と社労士かな……」とのこと。

社労士試験は、大学卒の受験資格が必要でしたから、大学中退の私は、行政書士の試験に取り組みました。法律の勉強が初めてで、しかもお酒で脳がやられていたせい、3回目の試験で、やっと合格することができて現在に至ります。行政書士の資格を持っていると社労士試験を受験することができたのですが、行政書士で開業すると忙しくなり、社労士試験は断念することになりました。

今は行政書士として、自賠責保険への申請手続き(後遺障害申請)に特化した業務を行っております。依頼先は、ほぼ弁護士事務所からになり、割と安定した集客ができるようになっております。

我が人生、今後も紆余曲折が待ち受けているはずですが、でもそれも楽しみに変換して人生を全うしようと思います。

# 健康社学

第3回



1992年卒  
碓田 拓磨



「健康寿命を延ばす！  
長生き姿勢」(かざひの文庫)

## 椅子の正座とキャットレッチ

### ●人生100年時代にもかかわらず!?

姿勢を身に付けて、幸せと希望に満ちた人生100年時代を創る男、碓田拓磨です。

さて、人生100年時代がやってきます。実際、厚生労働省が2年前の2021年に行った、「何歳まで生きた人が最も多かったか」という調査で、男性85歳、女性92歳まで生きた人が最も多かったことが分かりました。もちろん、それより長生きする人も大勢いるので、人生100年時代はもはや他人事ではありません。

かたや驚きの調査結果があります。昨年2022年に、大手調査会社が「あなたが理想と考える、亡くなりたいと考える“希望寿命(年齢)”は何歳ですか？」というアンケートを行いました。20歳から86歳までの男女1,348人から返ってきた答えの平均、何歳だったと思いますか？ 平均約82歳でした。もちろん、この答えが全てではないですが、見方によると人生100年時代と言う割に、そんなに長生きしたいと思っていない人も多くいると言えそうです。

その理由として3つの理由が挙げられます。「周囲(家族)に迷惑をかけたくない」「身体的問題」「経済的な不安」です。このうち、「周囲(家族)に迷惑をかけたくない」「身体的問題」に関しては、元気な体でいることで、ある程度防ぐことができます。

問題は、医学・医療の発達で、私たちは望んでも、望まなくても長生きすることになるということです。だとしたら、どうせ長生きするなら「長生きできて幸せだった」って思いたくありませんか？

趣味でも旅行でも、友人や家族と過ごす場面でも、好きなことができる体でいたいですね。そして、介護される時間が少なくて済むよう、やはり、元気な体でいたいですね。

### ●「椅子の正座」と「キャットレッチ」の習慣化を

今回、皆様には是非とも習慣化していただきたいこと

### ●碓田 拓磨さんプロフィール

長野県出身。早大在学中「姿勢と健康」を受講し肩こりが解消。1992年社学卒業後、米国に留学しドクター・オブ・カイロプラクティックの学位取得。2002年虎ノ門カイロプラクティック院開業、同年「姿勢と健康」の2代目講師就任。「肩こり・腰痛の根本的解決」をテーマにした講演は健康経営に関心のある企業から引き合い多数。順天堂大学大学院医学研究科博士課程2年。

は、「椅子の正座(上半身を垂直にして椅子に座る方法)」と「キャットレッチ(猫背伸ばし)」、このたった2つです。早稲田大学で22年間教えてきて、この2つを習慣化することが、姿勢改善における最短で最大の効果を発揮すると確信しています。

- 「椅子の正座」習慣化の効果——上半身を垂直に保つことで、体への負担を減らし、姿勢を保つ筋力を維持する。
- 「キャットレッチ」習慣化の効果——避けて通れない「下を向く動作=猫背姿勢」を帳消しにする。

老後の健康の心配をして、お金を貯金する人がいっぱいいますけれど、「椅子の正座」と「キャットレッチ」を「習慣にすること」は、体への負担を減らし、姿勢を保つ筋力を維持できるので、お金ではなく、健康の貯金ができるんです。

歯磨きの習慣が、お口の健康を守るように、2つの習慣が、体の健康を守るんです。そのためにすることは、椅子の正座で座り、背中を丸めた埋め合わせをキャットレッチで帳消しにするだけです。手遅れなんてことはありません。今日から1日1分ずつの椅子の正座と、1日5回のキャットレッチにチャレンジしてみてください。

人生100年時代を、元気な体で生き抜きましょう!!

## 「椅子の正座」のポイント

- ・目標 30 分（最初は 1 分でも OK。徐々に時間を延ばしていく）
- ・常に正座で座る必要はない。座り時間の 10% でもできれば OK
- ・腰の反り過ぎには注意し、腰に痛みや違和感が出たら無理をしない
- ・以下①②③の場合、筋肉が柔らかくなるのが分かりにくい

- ①腰の反りが不十分
- ②筋肉が凝り過ぎて硬いまま
- ③押す力が弱い

- ・脚は開いても閉じても構わない
- ・椅子の正座を横から撮影し、スマホの待ち受け画面の壁紙にすると忘れない
- ・前側の脚の付け根が疲れてくるのは自然



① 普通の座り方から



② ヘソを前に突き出す感じで座る



③ 腰の真ん中にある背骨を探り当てる



④ 背骨の 5 ミリ横を強めに押し続ける



⑤ 真上を向くようにしっかり上を向く



⑥ 上を向いたままアゴを 30 センチ前に突き出すと筋肉が硬くなるのが分かる。体が傾いて腰の筋肉に負担がかかったから



⑦ しっかり上を向いたまま頭を後ろに引き、筋肉が柔らかくなる【垂直ポイント】を探す



⑧ 顔を正面に向ける



⑨ 肩を引くために、手のひらを上に脚の付け根に置く



⑩ ⑨の補足写真

## 「キャットレッチ」のポイント

- ・肩甲骨の間に挟んだレモンをしぼるように肩を引く。手のひらが上向きになるように
- ・腰を反り過ぎないように注意
- ・肩を引いたまま頭を後ろに倒すとさらに効果的
- ・電子レンジの待ち時間や、スマホを使った後など、こまめに行う
- ・立ってやる時はお腹を突き出さないようにする



① お尻の後ろで手のひらを上向きに組む



② 鼻から息を吸って、口から細く息を吐きながら胸を開くように、肩をめいっぱい引く



③ 肩を十分に引いてから頭を後ろに倒し、3 秒数えたら元に戻す

## 編集後記

色々の場面で若者からトレンドの刺激を受けるのが心地よい。むしろワクワク感が仕事を続ける原動力なのかもしれない。異業種とのビジネスにも関わっているが、明るい未来もZ世代にかかっていると痛感する日々である。

さて、2025年問題も目前で、超高齢化社会は避けては通れない。年代によってコミュニティに求める事にも格差はあるが、変革した稲門会には若手も集まるらしい。大きく変容した社会学のOBにとっては、旧態依然の場に関心がないのは当然で、そのために現役主導のネットワークが火付け役になることを期待している。

(米津 昭)

第二次大戦後の天下泰平の世において、よもや先進国が紛争を始めるとは、日本人の多くが思ってもなかったと思う。宗教の問題、民族の問題、資源の問題、国境の問題、政権の不安定問題など、世に紛争のタネは尽きないようだ。世界平和のために社会学卒の社会イノベーターが多数出現し活躍されることを祈る。

(伏見英敏)

今回の会報誌作成もコロナの影響で準備万全とはいきませんでした。広報委員長中心にいろいろと踏ん張っていただき発行することができました。寄稿いただいた方々もお忙しい中ご協力いただきありがとうございます。

私自身はコロナが明けて4年振りにできたこと、これからやりたいことがたくさんあります。

仕事も遊びもこれまで以上に忙しく楽しくやっています。仕事も遊びもこれまで以上に忙しく楽しくやっています。仕事も遊びもこれまで以上に忙しく楽しくやっています。

(新谷俊樹)

2023年の夏は、思い出深い夏になりそうだ。定年を前に焦燥感に掻き立てられ会社を立ち上げた。商業施設に期間限定でイベント出店する会社だ。本業の休日を使ってできる仕事だ。来年の今頃の自分はどうなっているのだろう、なんてこと考える余裕はなく、今も会報の原稿集めに駆け回っている。

(吉田直人)

2015年以来、8年ぶりに卒業生インタビューのコーナーの執筆を担当しました。今回は、ご自身も育児をしながら、様々な業界で働く女性の活躍促進に取り組んでこられたパイオニア、吉本明加さんにお話を伺いました。女性だけでなく、男性にも知っていただきたい内容が詰まっていますので、ぜひ本編をお楽しみください。

(下地彩子)

## 編集担当

|              |              |
|--------------|--------------|
| 川端光明 (S54年卒) | 米津 昭 (S57年卒) |
| 西宮正明 (S57年卒) | 伏見英敏 (S58年卒) |
| 吉田直人 (S63年卒) | 新谷俊樹 (H3年卒)  |
| 野口 淳 (H13年卒) | 関根健児 (H16年卒) |
| 佐藤英明 (H18年卒) | 下地彩子 (H18年卒) |

発行：「社会学稲門会」編集委員会  
 発行人：早稲田大学社会学部稲門会  
 E-mail：info@syagakutomonkai.com  
<https://syagakutomonkai.com/>

## 早稲田大学「社会学稲門会」 ホームページ

<https://syagakutomonkai.com/>

このホームページでは、「社会学部卒業生奨学金」制度の概要、基金の収支、活動の近況などを報告しています。また、この運動を支えているOB・OGの会＝二水会（毎月第2水曜日に打ち合わせ）の活動、親睦の報告なども紹介しています。なお、この「会報」のバックナンバーについても、今後掲載を予定していますので、ご期待いただければと思います。ぜひ、一度アクセスしてみてください。

「Facebook, Twitter」  
もご活用ください！

