眠くならない授業の構築

渡邉 蘭子
東北学院大学文学部総合人文学科 講師

はじめに

私は、西洋古代・中世のキリスト教思想を専門に研究している。よってご想像のとおり、担当する講義形式の授業は硬派な、いわゆる「おかたい」ものが多い（「キリスト教の歴史と思想」や「中世ヨーロッパの思想と哲学」など）。

こうした硬派な内容の講義は、多くの学生にとって睡魔と戦う場になる。私も学生時代には、授業内容に興味があって履修し、先生の話をききたい気持ちはありながらも、体がいうことをきかず、眠気で頭をカクカク揺らしているといつの間にか授業が終わってしまったということが、恥ずかしながら何度もあった。講義内容が充実していても、授業の雰囲気や先生の話し方が単調だとなかなか内容が頭に入っていかない。

よって、どうすれば眠くならず、頭に入りやすい授業にできるかをいつも考えている。以下、講義形式の授業の際に意識している取り組みを3つご紹介する。まだまだ経験も浅く（教歴は4年ほど）月並みなものもあるが、以下の取り組みを行うことで、学生からは「内容が頭に入りやすかった」「毎回の授業が楽しみだった」という意見が少なからず寄せられた。

1．1つのことしか話さない

これは講演やスピーチの際に意識した方がよいと言われることだが（「今日はこれだけ覚えて帰ってください」など）、私は授業でも意識している。「もっと詳しく説明しないと」という気持ちになることもある。しかし学生たちは理解すべき事柄が大量にあると意識が分散して眠くなり、結局頭に何も残らないことが往々にしてある。そのため、1つの授業につき、伝えることは1つに絞っている。例えば、「今日は十字軍に参加した人たちの動機が何だったのかを理解する」というように。ポイントを1つに絞って説明すると、集中しやすく、頭にも残りやすくなるように思う。

2．他の学生を意識させる

私は授業の中でrespon（教員と学生がリアルタイムにコミュニケーションをとれるツール）をよく使い（1回

の授業で4回ほど)、学生にアンケートをとったり、意見をきいたりしている。そうすることで、講義形式だとしても授業が一方的にならず学生は他の学生を意識できるようになる。その結果、集中力も持続し、内容も頭に入りやすくなる。

●アンケートをとる

例えば、キリスト教思想の授業で「自己愛」というテーマについて説明する前に「あなたは自分を愛することができていると思うか」(「はい」・「いいえ」で答える)というアンケートをとる。すると、教室の画面には円グラフの統計がすぐに表示される。結果、自分を愛せている人は案外少ないことがわかる。すると、学生の意識は「個人」から自分と他者を含めた「社会」へと向かう。そして、「人間はどのように自分を愛することができるのか」を知りたいという気持ちが湧き、その後の説明が頭に入りやすくなる。

●意見・感想をきく

あるまとまったトピックを説明し終わった後、すぐその場でrespon を使って学生の意見や感想をきくようにしている(100~200字程度。教室の画面だけでなく、学生のスマートフォンのアプリでも全員のコメントを見られるように設定)。やはり学生は、教員が説明したことよりも、他の学生のコメントの方に興味を持ち、刺激を受ける傾向にある。より理解も深まりやすいようだ。実際、学生から「理解が深まった」と最も評判がよかったのもこの取り組みである。

3. 特徴的な話し方で話す

これはふざけていると思われるかもしれないが、学生の眠気をとばして集中させるには最も効果的な方法だと思う(何より、自分も楽しく授業ができる)。私の場合は、講義だからといって堅く話すのではなく、あえてキャラクターをつくり、友達と話すようにフランクに、そしてオーバーに話す。例えば、説明しているときに「え、これやばくない?!」とか「ちょっとこれどう思う?後で意見きかせて!」といった言葉をところどころ入れる。こうすることで、説明をきいてぼーっとなりかけている学生の眠気をとばす。単調で堅い話し方では、内容がよくても眠気を誘いやすいためだ。実際、学生からは「先生の話し方が面白かったから楽しく授業がきけた」という感想が多く寄せられた。

以上が、眠くならない授業のための私の実践である。

生きとし生けるものの幸せを目指す学部が開設

武蔵野大学ウェルビーイング学部　・　前野 隆司［ウェルビーイング学部長］

はじめに

２０２３年６月に閣議決定された第４期教育振興基本計画において「日本社会に根差したウェルビーイングの向上」が基本コンセプトの一つとして掲げられた。ウェルビーイングが次の教育改革の柱になることは、確実な情勢である。こんな中、武蔵野大学は、創立１００周年を迎える２０２４年４月に、世界初のウェルビーイング学部ウェルビーイング学科を新設した。これまでウェルビーイング（幸せ、健康、福祉、心と体と社会の良い状態）の研究・教育を行ってきた筆者は、学部長として新学科の運営に携わっている。本稿ではウェルビーイング学部の歴史的意義と概要について述べる。

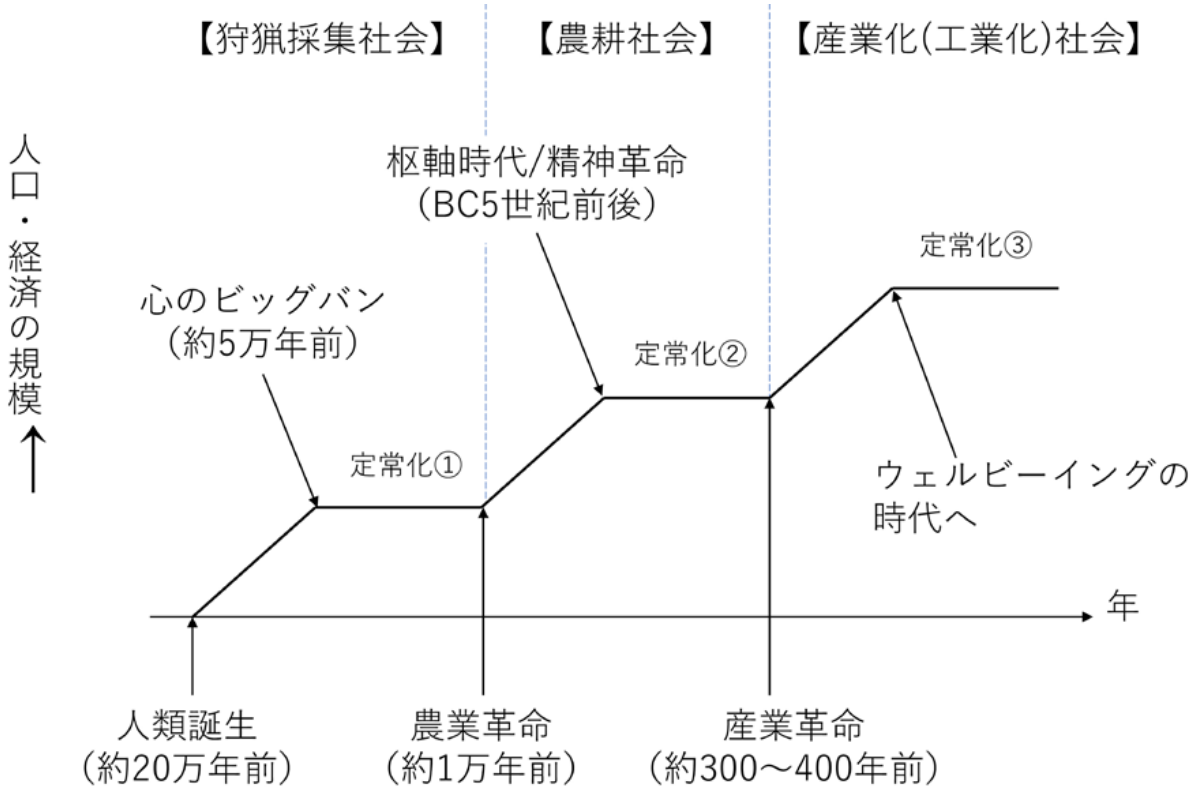
1　ウェルビーイング学部の人類史的意義

［図1］に示したように、人類の人口および経済の規模は3度の成長期と定常期を繰り返してきた※1※2。それぞれ、狩猟採集時代、農耕時代、産業化時代における経済成長期と、その限界に伴う定常期である。最初の定常期（約5万年前）は心のビッグバンと呼ばれ、人類がアニミズムなどの原始宗教や洞窟の壁画、縄文土器などの芸術を発展させた時代である。2度目の定常期（紀元前5世紀前後）は枢軸時代／精神革命と呼ばれ、ブッダ、諸子百家、ソクラテスらによる高等宗教・思想・哲学が文明の発展を先導した時代である。現在は、産業革命後の人口・経済規模拡大の限界に伴う環境問題、格差拡大の問題、戦争・紛争・テロの問題、パンデミックの問題などの課題が山積する時代である。日本は人口の減少や経済成長の鈍化が始まっており、世界に先駆けて定常化③に

突入したと考えられる。

では、人類は定常化③をいかなる時代にすべきであろうか。歴史に学ぶなら、定常化①②と同様に、思想・哲学を基軸として新たな文明を発展させ、産業革命と資本主義が引き起こした限界を突破していくべき時代であると考えられる。

１９２４年、武蔵野大学の学祖、高楠順次郎は、関東大震災で焼け野原になった東京に仏教精神に基づく教育の場をつくった。苦しみからの復興の地に、「生きとし生けるものが幸せでありますように」というブッダの願いを込めた学びの場を創始したのである。それから１００年、人類が引き起こした苦難を乗り超えるためには、これからの世界の定常化③を担う人材を育成する必要がある。武蔵野大学のブランドステートメントは〝世界の幸せをカタチにする。〟である。現代社会の限界を超え、生きとし生けるものの幸せを願い、そんな社会の構築を微力ながらも目指す者を育成する教育。このための教育の場がウェルビーイング学部ウェルビーイング学科である。



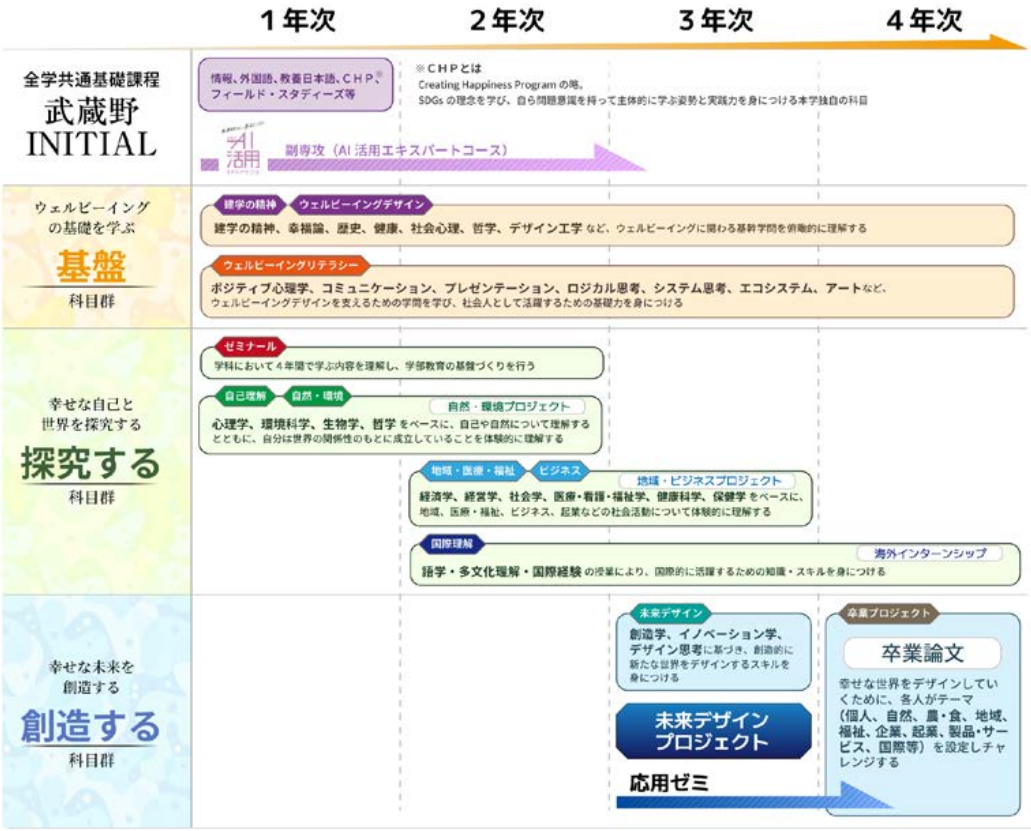
[図1]人類の人口・経済規模の変遷

2 ウェルビーイング学部の教育概要と進路

ウェルビーイング学部ウェルビーイング学科の学生数は、入学定員が80名、2年次編入学定員が10名としている。完成時専任教員は16名の予定である。哲学、心理学、社会学などの専門家から企業や社会における実務家まで、さまざまな形でウェルビーイングを担ってきた者が教育を担う。

現代社会の課題を超えて、生きとし生けるものの幸せを目指す、ウェルビーイング学部ウェルビーイング学科の教育カリキュラムの概要を［図2］に示す。幅広い内容を学ぶが、教養学部と異なる点は、〝常に自らと世界のウェルビーイングに立ち返ること〟を基本とするカリキュラムになっている点である。

まず、「基盤科目群」では、ウェルビーイングの基礎を学ぶ。定常化③の時代を先導する学生は、過去の定常化時代の知恵に学ぶ必要がある。このため、仏教を含む東洋哲学や西洋哲学を建学の精神科目で教える。また、ウェルビーイングについての心理学・統計学的研究結果やテ

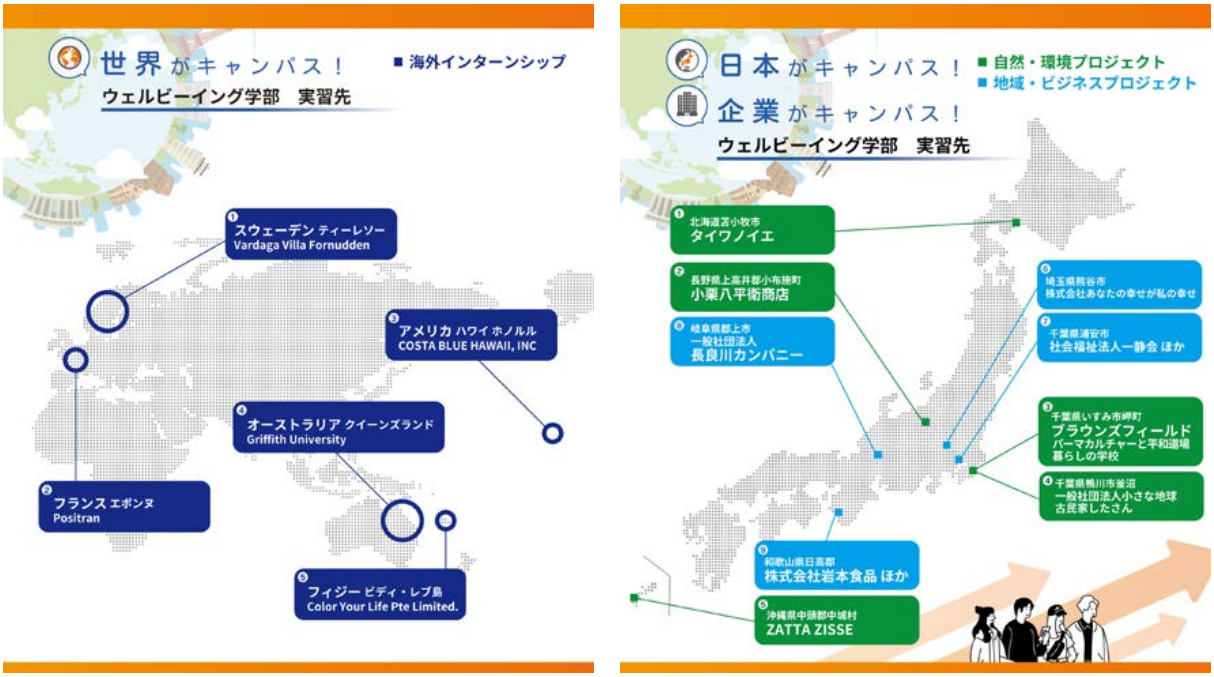


［図2］教育プログラムの全体像

クノロジー研究結果を基に、ウェルビーイングについての現代の科学的知見をウェルビーイングデザイン科目で学ぶ。さらに、ウェルビーイングを実践するためのさまざまなリテラシーについても学ぶ。

「探究する科目群」では、まず、ゼミナールにおいて少人数で学科全体の学びを共有する。自己理解、自然・環境科目群では、自分は何をしたいのか、自分とは何者なのか、自然の中の自分とは何なのか、について学ぶ。畑や森の体験も行う。地域・医療・福祉、ビジネス、国際理解科目群では、［図3］に示したように、〝世界がキャンパス！〟〝日本がキャンパス！〟〝企業がキャンパス！〟のキャッチフレーズの下、実習型の教育を行う。武蔵野大学は4学期制であるが、ウェルビーイング学科では、2年次から4年次までの2学期には座学型の授業は行わず、全てさまざまな現場での実習とする。

「創造する科目群」では、3年次にデザイン思考などのイノベーションの方法論を学ぶ。すなわち、ウェルビーイングデザイン（ウェルビーイングの条件を満たす製品づくり、サービスづくり、まちづくり、職場づくりなど、新たなアイデアを創出するとともにそれを具現化する方



［図3］世界がキャンパス！・日本がキャンパス！・企業がキャンパス！の実習先（予定）

法）について学ぶ。４年次には、ウェルビーイングデザインを実践する卒業プロジェクトを行うとともに、卒業論文をまとめる。

以上により、自らのウェルビーイングを高める方法および社会のウェルビーイングを高める方法を熟知した〝ウェルビーイングの専門家〟を育成し輩出する。

現在、社会ではウェルビーイングのニーズが高まっている。まさにウェルビーイングデザインを学び実現できる社会人が必要とされている。最初の卒業生が出る２０２７年度末には、このニーズはさらに高まっていると考えられる。すなわち、働く幸せを促進するＣＷＯ（Chief Well-being Officer）やＣＨＯ（Chief Happiness Officer）を置く企業が増えているし、会社の理念に〝幸せ〟や〝ウェルビーイング〟を入れる企業も増えている。地域づくりにおいて住民の〝幸せ〟や〝ウェルビーイング〟を目指す自治体も増えている。ウェルビーイングに貢献する製品・サービスを提供するウェルビーイング産業も、今後大きく進展するであろう。日本経済新聞社は「日経Well-beingシンポジウム」を、朝日新聞社は「ウェルビーイング・アワード」を開催しているし、自民党は「日本Well-being計画推進特命委員会」を開催している。デジタル庁の「デジタル田園都市国家構想」ではウェルビーイングが成果計測の指標になっているし、前述のように文部科学省の次期教育改革ではウェルビーイングが中心的役割を果たすといわれている。

このような時代潮流の中、卒業生の進路としては、各企業のウェルビーイング担当、自治体におけるウェルビーイング担当、企業の製品・サービス部門や企画部門・戦略部門でウェルビーイングの専門家として新規製品・サービスを開発する者、起業家として新たなウェルビーイング時代への革新を目指す者、大学院に進学してウェルビーイングの研究者になる者など、これからのウェルビーイング時代を担う仕事に就くことが想定される。これからの時代、生成ＡＩの進歩によって仕事の半分が失われるといわれる。言い換えれば、仕事の50％は、現在存在しない仕事が創出されることになるということである。ウェルビーイング学部ウェルビーイング学科の卒業生は、新たな時代の新たな仕事を担う者になっていくであろう。

おわりに

武蔵野大学ウェルビーイング学部ウェルビーイング学科の歴史的意義と概要について述べた。現在の日本は少子高齢化時代を迎えているとはいえ、社会人の学び直しや、人口増加が続くアジアやアフリカの教育など、これから日本の大学が貢献できることは少なくない。ウェルビーイングの研究者である私から見ると、現在の日本人は幸福度が低く、自己肯定感が低く、やりがいを感じていない者が多いという統計結果が示すように、日本中が閉塞感に包まれていると考えられる。このような状況を打開するためには、ウェルビーイングに関連した教育をさまざまな場で拡充していくことが不可欠である。また、日本はもともと和の国といわれた。和とは、Peace and harmonyである。環境問題、貧困問題、戦争や紛争問題など、課題の山積する現代の世界において、日本人が持つ和の思想をはじめとする思想・哲学を高等教育において世界に発信していく必要性は、ますます高まっていくと考えられる。武蔵野大学は直近5年の間に、データサイエンス学科、アントレプレナーシップ学科、サステナビリティ学科という次代を担う学科を新設してきた。そして、100周年を迎える2024年にウェルビーイング学科を新設した。これらは、〝世界の幸せをカタチにする。〟という使命感の下、武蔵野大学がこれからもより良い世界のために一歩一歩着実に歩んでいくという決意を表している。世界中の生きとし生けるものが幸せな世界を実現するために人類が力を合わせる世界を心より願いつつ筆を置きたい。

【引用文献】
※1　広井良典、2019、『人口減少社会のデザイン』、東洋経済新報社
※2　前野隆司、前野マドカ、2022、『ウェルビーイング』、日本経済新聞出版