

# 「いま」を生きるための、実践的な 心理学とデータサイエンス基礎

東京家政大学

Tokyo Kasei University

教育現場で働くためには  
ストレスへの理解が不可欠

日々、誰もが感じるストレス。時にはやる気を引き出す良薬になるが、度が過ぎれば心身を損なわせる劇物になる。三浦教授の専門分野は『健康心理学』。多面的に健康を探る心理学の中でも、人間にとって厄介な問題である『ストレス』を研究してきた。

「心理カウンセリング学科には、養護教諭やスクールカウンセラーを目指す学生が多く、子どもの心身の問題をいち早くキャッチするには、ストレスがどのようなものかを知っておく必要があります。また、ストレスマネジメントの知識があれば、学生自身がストレスを抱えた時に、上手に対処することもできるのです」

米国の心理学者ラザルスの  
理論に沿って実践的に学ぶ

東京家政大学には真面目であるがゆえに、試験や課題の重圧に押しつぶされそうになったり、友人関係で悩む学生がいる。授業ではそのような実体験を書き出させ、その出来事をどう捉え、どう対処しているのか、学生が自らを検討材料にして、それを分析することでストレスに対する自分自身のクセを理解する。

三浦教授の研究の基礎となっているのは、米国の心理学者ラザルスのストレス理論。大学の授業もラザルスの理論に沿って実践的に行われる。

「授業では、なぜストレスを感じるのかを考える力が身につく『認知的評価』や、人間がストレスを軽減しようとする際に、5つの方法がある

といわれている『コーピング』について学びます。どれが良く、どれが悪く、ということではありません。自身がストレスにどのような反応を示しやすく、どういう対処をしやすいかといった傾向を知っておくと、うまくいかなかったときに、他の認知的評価やコーピングで対処するという発想の転換が可能になります」

養護教諭やスクールカウンセラーは、子どもにとって悩みを打ち明けやすい存在。その子どもにもストレスの対処法を教えることができれば、もっと学校生活が送りやすくなる。

「授業で自分自身の例を心理学の手法で分析したり、グループワークを通して他の学生との違いを知ること、ストレスへの耐性が育ってきます。その経験を、将来、教育現場で生かしてほしいのです」



三浦 正江  
人文学部  
心理カウンセリング学科 教授

2000年、早稲田大学大学院人間科学研究科健康科学専攻博士後期課程修了。  
14年から現職。「健康心理学」などの授業を担当。  
著書：『中学生の学校生活における心理的ストレスに関する研究』など。

取材・文／野影 文香

6学部13学科4専攻のすべてにおいて、専門性の高い免許・資格の取得に定評のある東京家政大学には、興味深いテーマで研究を進めている教員が大勢いる。その中の一人、三浦正江教授の専門分野を覗いてみよう。

デジタル時代の教養を深める  
『データサイエンス基礎』

東京家政大学では2022年度『数理・データサイエンス・AI教育プログラム』を開設し、その基幹科目として『データサイエンス基礎』を開設。この取り組みは、2023年度文部科学省『数理・データサイエンス・AI教育プログラム（リテラシーレベル）』に認定された。

このプログラムでは、あらゆる場面にデジタルシステムが組み入れられたデジタル時代のなかで、自分や社会にとって価値あるものとは何か？について考え、見出せる力の一つをデータリテラシーと捉えている。そし

て、そのデータリテラシーは、IT、情報、メディアをはじめ東京家政大学で専門教育を行っている健康管理、デザイン、教育、さらには産業界の現場におけるマーケティング、経済金融などの、分野を問わない幅広い領域と関連することから、いまを生きるために必要な教養である。

教養を深めることを目的とした『データサイエンス基礎』は、全学部の1年生を対象とした科目だ。板橋および狭山キャンパスの学生が履修可能なフル・オンデマンド形式のメディア授業で、東京家政大学初のキャンパス横断科目である。また、修了要件を満たすとデジタル修了証（オープンバッジ）が授与される。

どの学部・学科もそれぞれの学びに即した専門性の高い免許・資格の取得ができ、学生のキャリア形成の大きな支えになっている。東京家政大学がスペシャリストを育てる理由は、二人ひとりの自律を実現することが周囲の人々の幸せや豊かで充実した生活のためになり、社会的役割をもつことにつながるからだ。

これからの学生たちを待っているのは、多様性に満ちた社会。だからこそ信念をもちながらもバランスを取り、しなやかに生きる力を東京家政大学で身につけてほしい。

多様性に満ちた社会で  
しなやかに未来を切り拓く

東京家政大学



数理・データサイエンス・AI教育プログラム  
MDACK Mathematics, Data science, AI Certificate program in Kasei

開講科目 **データサイエンス基礎**

身につけることのできる能力

- ◆数理・データサイエンス・AIに関する基礎的な理解
- ◆データ・情報の検索、収集に必要な基礎的なスキル
- ◆データ・情報の基礎的な可視化スキル
- ◆データ・情報から価値を読み取る基礎的なスキル
- ◆データ・情報の活用にあたっての基礎的な留意点や倫理観
- ◆誰一人取り残さない社会（SDGs）の実現化に必要なAI技術に関する基礎的な理解
- ◆学科専門領域におけるデータサイエンス活用への橋渡し

3つの特徴

- 1 フル・オンデマンド形式のメディア授業
- 2 導入・心得・基礎を網羅した初学者でも学びやすい内容
- 3 東京家政大学認定の修了証（オープンバッジ）を発行

Information

東京家政大学



板橋キャンパスは4学部10学科2専攻、狭山キャンパスには2学部3学科2専攻を擁する東京家政大学の建学の精神は「自律」。女性が専門性をもって、精神的にも経済的にも自立することを願い、1881年（明治14年）に渡邊辰五郎により設立され、以来、今日まで高い専門性をもった女性の育成に力を注いできた。多くの授業に少人数制を取り入れており、学生と教員との1対1のコミュニケーションも盛んである。

●DATA

〒173-8602 東京都板橋区加賀1-18-1  
TEL 03-3961-5228（アドミッションセンター）  
URL <https://www.tokyo-kasei.ac.jp/>

専門の枠を超えた多様な学びを通じて、  
未来の選択肢を広げ、自分らしく生きる

板橋キャンパス



児童学部

児童学科（児童学専攻／育児支援専攻）、初等教育学科

栄養学部

栄養学科、管理栄養学科

家政学部

服飾美術学科、環境共生学科、造形表現学科

人文学部

英語コミュニケーション学科、心理カウンセリング学科、教育福祉学科

狭山キャンパス



健康科学部

看護学科、リハビリテーション学科（作業療法学専攻／理学療法学専攻）

子ども支援学部

子ども支援学科