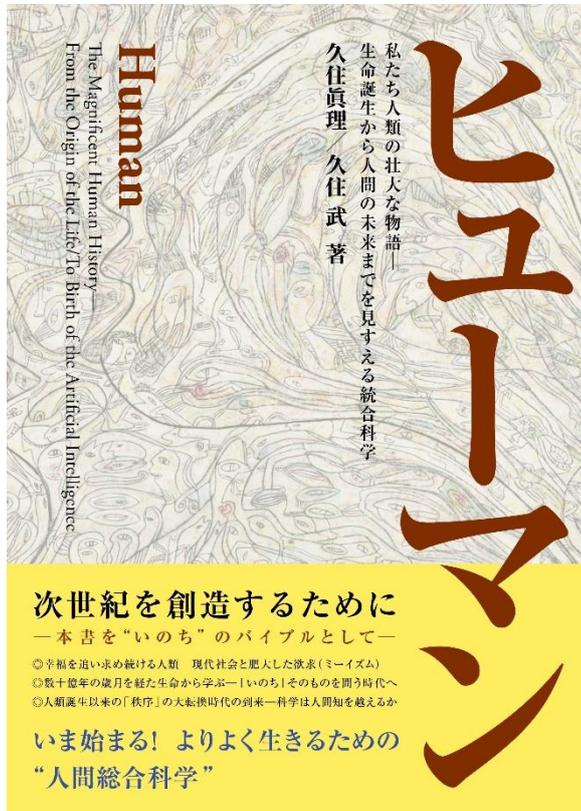


# 『ヒューマン — 私たち人類の壮大な物語』

生命誕生から人間の未来までを見せる統合科学

久住眞理／久住 武・著



発売日 2018年3月10日  
紀伊國屋書店他全国有名書店、  
アマゾン他ネット書店にて発売

→[紀伊国屋書店ウェブストア](#)

→[Amazon 公式サイト](#)

発売：紀伊國屋書店 発行：人間総合科学大学  
定価：2,300円＋税  
ISBN978-4-87738-510-1

[大反響] 次世紀を創造するために一本書を“いのち”のバイブルとして

◎幸福を追い求め続ける人類——現代社会と肥大した欲求（ミーイズム）

◎数十億年の歳月を経た生命から学ぶ——「いのち」そのものを問う時代へ

◎人類誕生以来の「秩序」の大転換時代の到来——科学は人間知を越えるか

いま始まる！よりよく生きるための“人間総合科学”の叢智 [満載]

なぜ、人間の統合的な理解が求められるのか？

人類は、21世紀になって以降、これまでとは質の異なる地球規模の課題を抱え、多くの人間が孤立感を深め、人々は自立した自分を見失いつつある。

一方、科学技術の進展には目を見張るものがあり、AI（人工知能）やIoT（Internet of Things）などの情報技術、ゲノム科学や再生医療などの生命科学が、人間の生活や仕事、あるいは医療や健康のあり方、生命の価値、社会秩序を大きく変えようとしている。

人類は「人間とは何か」というテーマに改めて突き当たっている。

## 【目次】

### 第1章 人間そのものに学ぶ 統合科学の新たな視点

#### 第1節 「こころ」「からだ」「文化・社会」の統合科学

1. 現代社会と人間総合科学
2. 人間とは何かという問い
3. 人間総合科学とは— 「こころ」「からだ」「文化・社会」から人間の総体を理解する
4. 生命の多階層性

#### 第2節 生命とは何か— ゲノム・細胞からみた“いのち（生命）”の仕組み

1. 種、個体を決定するDNA・遺伝子・ゲノム
2. 生命の最小単位である細胞
3. 人間は60兆個の細胞からなる細胞社会をつくる

#### 第3節 生命活動とは何か— 生命維持にはどんなシステムが働くのか

1. 生命活動の全体を支えるシステムとは

## 第2章 人間の「こころ」と「からだ」の統合理解

### 第1節 人間総合科学から心身相関の科学へ

#### 第2節 人間らしさを生む大きな脳

1. 人間らしさの獲得と脳の発達
2. ヒトの社会性の発達と脳
3. 共感を生む神経基盤の基礎
4. 脳の共感システム—「脳の可塑性」と「つながる神経回路」

#### 第3節 安らぎと結びつきのシステム

1. 狩猟採集生活と共感性の獲得
2. 生理的早産と人間の共感性
3. 子育てと共感
4. 愛着行動と安らぎのホルモン「オキシトシン」

#### 第4節 ストレスを乗り越えることで進化した人類

1. 人類が獲得したストレスへの適応能力
2. ストレスのダメージから心身を守るシステム
3. 不快感の記憶
4. ストレスホルモンが脳を活性化させる

#### 第5節 人間総合科学の研究から「こころ」と「からだ」の健康科学へ

1. 幼少期の子どもにとっての「触れ合い」の重要性
2. ストレス適応も安全基地から—適応能力は「氏か、育ちか」
3. 女性の心身の変化、新生児の「こころ」の変化
4. 乳幼児のストレス
5. 人生を左右する愛着、安全基地
6. 安らぎと結びつきのホルモンの役割
7. 出産で変わる母親の能力

## 第3章 人間らしさを育ててきた「文化・社会」の統合理解

### 第1節 文化の多様性の系譜

1. 人類の「人間らしさ」の起源
2. 人類の「集団、家族」から「社会の形成」へ
3. 人類の「文化・芸術性」の起源

#### 第2節 文明と宗教の誕生

1. 文明の誕生
2. 宗教と人間

#### 第3節 「文化・社会」からみた人間らしさの系譜

1. 個人行動と社会・制度・コミュニケーション・文化

#### 第4節 人類の技術革新

1. 技術革新と人類の進歩
2. 産業革命

## 第4章 人類の進化からみた健康・疾病の予防

### 第1節 進化からみた生命

1. 生命進化、38億年の歴史と「いのちの仕組み」
2. 人類の誕生

#### 第2節 人間はなぜ病気にかかるのか

1. 「風邪」の進化医学
2. 進化の代償として現れた現代人の病気

#### 第3節 進化のプロセスで生まれた現代人の疾病

1. がん化の起源  
多細胞化/ メラトニン不足
2. ミトコンドリアと病気の関連
3. 脊椎動物への進化と病気
4. 陸上への進出とともに生まれた病気
5. 進化とともに生まれた精神疾患／腰痛・めまい

## 第5章 人類の未来を創るために

我々はどこから来たのか、我々は何者か、我々はどこへ行くのか、我々は何を望むのか

### 第1節 人間理解が築く未来社会

#### 第2節 未来の人々の健康を科学する

1. 生命・医療・健康における技術革新の変化

### 第3節 「生命」や「健康」のライフプロモーションの時代

1. 生命科学ライフサイエンスの進歩
2. 心身の健康は個人のセルフケア

### 第4節 人間にとって何が変わるのか

1. “変わる”という視点から科学をみる
2. 人類が変えてきた、生命・自然・環境／人類史の側面
3. 人間の性格や行動は変えられる／ゲノム・遺伝子の側面
4. 生き方や老化も変えられる／テロメア・エフェクト
5. よりよく生きるための知恵 Knowledge for well-being

#### 【著者への取材&講演依頼】

人間総合科学大学

〒339-8539 埼玉県さいたま市岩槻区馬込 1288

TEL: 048-749-6111 FAX: 048-749-6110 Mail: [お問い合わせはこちら](mailto:お問い合わせはこちら)

[admin@human.ac.jp](mailto:admin@human.ac.jp)

# 『運命を変える 心とからだの磨き方』

「いのちをより良く生きる」ための、科学的・合理的な生き方のヒントを。  
**運命を変える 心とからだの磨き方**

久住眞理・著



お買い求めは、全国書店および、  
アマゾン等主要オンライン書店にて  
※なお本書は、本学卒業研究の教材として採用され  
ました。

発売：幻冬舎、発行：幻冬舎 MC  
定価：1300 円＋税  
ISBN978-4-344-99931-2 C0095

遺伝子を変えられないが、運命は変えられる  
——脳科学、生命科学、哲学、教育論から導き出し  
た、女性のための迷わない生き方、今を輝く生き  
方の自己教育の書。

複雑を極める現代社会を生きる、女性のための生き方のヒ  
ント

——人間総合科学大学 久住眞理学園長が語る。

心と体の相関性、脳の本質、生活習慣をコントロールする細胞  
——心身健康科学に学ぶ。

人類はしなやかに変化に適応しながら生きてきた  
——よりよく生きるための知恵 (Knowledge for well-being) を活かす。  
[「はじめに」より]

この本は、人間を科学的に見るといって書かれています。人間の本質を見ることは、あなた自身がよりよく生きるための合理的なヒントを与えてくれます。私のさまざまな経験を通して感じてきた実感をお伝えすることで、あなた自身の迷いや不安をどうしたら取り除くことができるかということのヒントをお渡しできればうれしいと思っています。

しかし、決してがんばりすぎないでくださいね。ここに書かれていることは、考えるためのヒントですから、自分らしく、凜として生きるために役立ててください。あなた自身と周囲の人たちを好きになるために活用してください。それが実は「あなた自身」のこれからの人生の中で、“生き生きと輝く”ために大いに役立つ知恵となるはずですよ。

## [目次]

- 第1章 できると信じて、一步を踏み出す  
01 今日を懸命に生きる。02 自分を信じる。03 自分の本能的欲求を知る。  
04 自分の弱さを受け入れる。05 一步踏み出す。06 しなやかに生きる。  
07 複眼的な視点を身に付ける。08 最善をつくす。09 まず行動を起こす。  
10 見栄や虚勢を捨てる。11 迷ったらやってみる。12 あきらめずに粘る。  
13 なりたい自分を宣言する。14 決断を下す。15 本当の幸せを知る。
- 第2章 他人と助け合って生きる  
16 心を磨く、心を満たす。17 情動をうまくコントロールする。18 心からやりたいことを信じる。  
19 快感や喜びを大切にす。20 可能性の種を育てる。21 他人の共感を得るためには。  
22 相手のことを優先する。23 他人に共感することで自分も輝く。24 他人の可能性を認める。  
25 最善を尽くし、誇りを持つ。
- 第3章 自分の道を切り拓く  
26 見る前に跳ぶ。27 生きる役割を知る。28 感性を磨く。  
29 よりよく成長する。30 胎児の成長に学ぶ。31 人間らしさは神経回路が育む。  
32 他人に共感し、他人から信頼を得る。33 ネガティブな記憶を乗り越える。  
34 失敗から成功への道筋を知る。35 完璧を目指さない。36 ありがとうは魔法の言葉。  
37 足るを知る。38 ネガティブな感情をコントロールする。39 人間は関係し合っていて生きている。
- 第4章 心と体のメカニズムを知る  
40 いのちのリズムを調和させる。41 ストレスとうまく付き合う。  
42 良いストレスと悪いストレスを知る。43 ストレスをコントロールする。  
44 心身のコンディションを整える。45 自分を励まして難題に取り組む。  
46 笑顔は他人を元気にさせる。47 女性ホルモンの働きを知る。  
48 良い生活習慣を身につける。
- 第5章 いのちをよりよく生きる  
49 自然界の生命に学ぶ。50 人類は学びながら生き残ってきた。  
51 女性が輝いて生きるために。52 よりよく生きるための知恵を身に付ける。  
53 科学に生き方を学ぶ。54 言葉を通じて世界と交わる。55 学ぶことで成熟できる。  
56 いのちをよりよく生きる。57 未来につながるいのちの連鎖。

### 【著者への取材&講演依頼】

人間総合科学大学

〒339-8539 埼玉県さいたま市岩槻区馬込 1288

TEL: 048-749-6111 FAX: 048-749-6110 Mail: お問い合わせはこちらあ

[admin@human.ac.jp](mailto:admin@human.ac.jp)

### 【お問い合わせ】

株式会社 幻冬舎 MC

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷 4-9-7a  
TEL: 03-5411-6440 FAX: 03-5411-6441

# 新時代の“学び”考 — 究極のテーマはいかに生きるか

著者:久住 眞理  
出版社:大学教育研究所  
ISBN:9784924887046

本書は、日本初の通信制専門私立大学を創設するに至った著者である久住眞理学園長の思い、信念、先見性を中心に日本の高等教育についての考えを述べた良書。特に最近日本でもようやく高まってきている教養教育（リベラルアーツ）の先駆けとなった人間総合科学大学の教育と理念に脈々と流れる思想の原点と、自立した社会人の育成を目標とする同大の今後の展望を著者の言葉を借りて解説します。進化し続ける「人間総合科学大学」の変遷について紹介します。

建学の精神  
序文

目次

## 第I部 新しい“学び”の開拓（～2003年）

はじめに

- 第1章 生涯学習大学の誕生
- 第2章 何を新しい概念・手法としたのか
- 第3章 私が学びにめざめたわけ
- 第4章 VIRTUAL 対談 日野原重明先生との対話

## 第II部 新しい“学び”の発展（2003年～）

序章 時代の流れとともに、学生の歩みとともに

- 第1章 学生にとっての卒業研究の意義—卒業研究を振り返って—
- 第2章 人間総合科学から心身健康科学へ
- 第3章 講演録  
あなたへ—“Knowledge for well-being”

