青大 ほけんだより

2026 年 11 月（第 23 号）



～体を温める　シャワーよりも湯船につかってみよう　～



季節は秋から冬へと移り変わっています。この季節に、体調管理を助けてくれるのが、湯船につかる入浴です。ほとんどの学生はシャワーで簡単に済ませることが多いようですが、単に汚れを落とすだけではなく、湯船につかることには様々な効果があります。



・水圧によるマッサージ効果：血管や筋肉を適度に刺激し、疲れやコリをほぐします。
・温熱による新陳代謝の活発化：血液循環が活発になり老廃物の排泄がスムーズになります。
・ストレス緩和：その日の気分によって自分の好きな入浴剤やアロマ・精油などをいれてみましょう。香りによって自律神経のバランスが整い、免疫力アップが期待できます。

～時間に追われてシャワーで済ませていませんか。週 1 回は、ゆっくりバスタイムを楽しみましょう～

青大探検　～新湯（しんゆ）再生プロジェクトって何だろう～



～まずは自己紹介～**プロジェクトメンバー兼 SDGs 研究センター長　藤　公晴　先生**

1968 年生まれの大阪出身。小さい頃から外で遊ぶことが大好きで中学 3 年生まで YMCA に所属し、キャンプなど海や山で野外活動に参加していました。逆に苦手なことは「満員電車と行列」。余裕なく、ぎちぎち、せかせかすることが大嫌いです。高校卒業後、アメリカの大学へ進学し、天然資源の管理や自然と人間の関係などを研究し、就職。山岳パトロールや宿の番頭さん、見習い百姓で米を作ったりと様々な経験をしました。縁あって青大に入職したのは 2009 年。新湯再生プロジェクトの発足は 2019 年 7 月です。

新湯って何？どこにありますか？

十和田八幡平国立公園内の荒川源流部にある源泉 63℃の温泉で、青森山田学園が 1970 年代上旬から土地を借りて建てた温泉宿泊施設ですが、10 年以上使用されなかったため施設の劣化が進んでいました。2019 年から総合経営学部の佐々木豊志先生と合同ゼミ合宿という形式で、学生らの野外技術の向上に加えて、チームワークなど非認知力向上や人格形成の視点で、同学部の前田先生の協力も得ながら同施設の再生に取り組み始めました。最初に取り組んだのは水道の復旧。登山道のみのアクセスと急峻な地形のため、学生らと手作業で約 800 メートルの距離をパイプでつなぎました。2024 年度からはソフトウェア情報学部の下條先生と総合経営学部の後藤先生が参画し、災害時を想定した情報通信基盤整備の実証実験や厳冬期のモデルツアーの実施など、複合的なメリットを有するプロジェクトになりました。また、KDDI 財団や日本技術士会などの支援で、現在は通年型の宿泊利用が可能な状態までたどり着きました。

新湯の魅力とは

すぐそばの地面から噴出している、いわば手付かずのお湯に、山の湧き水でうめて身体を温める。自然の力を体内に取り込み、身体の奥からエネルギーが湧いてきて「僕の存在は山か！」という気持ちになります。また、教室や研究室とは違うコミュニケーションの場にもなります。



総経 4 年丸山君（後藤ゼミ）が卒業研究プロジェクトとして制作したロッジの階段

青大生にひとこと

<u>自信と謙虚さ</u>：「ここまでできる」と「ここまでしかできない」という視点をバランスよく持ち、自分の存在を否定することなく、日々の出来事と自分の姿を見つめて欲しい。

<u>世界は広い</u>：新湯もしかり。「世界のすべてをみてやる！」くらいの気持ちで、心身と知力を鍛えて学生生活を送ってほしい。