

ティーチングポートフォリオ(2026年5月)

1)教育の責任

所属している食物栄養学科では、短期大学全体の教育理念・目標に依拠し、「根拠に基づきながらも対象者によりそった栄養の指導と給食の提供をできる栄養士」の育成を目標としている。私は、「食品学基礎実験・食品学実験・食品衛生学実験・解剖生理学実験・生化学実験」に実験助手として携わっており、栄養士免許の取得に必要な科目に指定されている。そのため、科学的根拠とは何かを判断できる栄養士を育てたいという思いをもちながら学生と接している。また、「栄養士実力認定試験対策講座」では解剖生理学を担当している。そのほか、フードサイエンティスト課程の担当、特別研究(卒業研究)の主担当、2年生アドバイザーも担っている。

2025年度まで広報の主担当としても、高校生に対し、栄養士のすばらしさを第一線で伝える立場にあり、オープンキャンパスでは入学前から卒業後も学生を見守っている学科であることを話す以上、在学中の編入学の支援、卒業生のキャリアアップ支援「管理栄養士免許取得のための勉強会」では、微力ながらも合格に導くための教育的な責任があると考えている。

2)教育の理念

弘前大学農学生命科学部を卒業し、農学生命科で研究し修士を取得した(2014 年度)。専攻は生化学・分子生物学であり、生命現象を化学的に研究する学問である。高校生のころから、生物の細胞の仕組みについて興味があり、大学・大学院では一貫して「細胞でのタンパク質の翻訳メカニズムに関する研究」に取り組んだ。研究するにあたり、当然、化学の歴史やその成り立ちを講義で勉強するが、多くの命の犠牲のうえで化学、そして現代医学が成り立っていることを学ばせていただいた。3年半に及ぶ研究室生活では、核酸やタンパク質を「ナノ」「ピコ」とときには「オングストローム」単位、つまりは原子レベルで物質を学ぶ経験をさせていただき、責任をもつ・慎重さ・器用さ・効率・危機管理の大切さを学んだ。同期と先輩・後輩と先生からは、学び続ける姿勢・批判する勇気・アクションを起こし実行する・論理的判断をする・公共の利益に努める・大事なところと大事ではないところの見分け方、といった教科書での勉強以外のたくさんの大事なことを教わった。結局のところ、先生方や先輩方の発言や行動を振り返ると「カラスは黒ではなく白だ」という科学的な結果をだしたのならば、どんな偉い先生に対してで

も、はっきりと白だと主張しなさい」ということを教えてくださっていたのだと気づいた。

栄養士は、食べ物を通して『イノチ』と向き合う仕事であると考えている。科学的根拠をもとに、美味しく健康で元気に過ごすための食事を提供できる資格である一方で、万が一、アレルギー患者に対し『アレルギー物質の入った食品』を提供してはならない。美味しそうな食べ物にあふれてはいるが食品表示があいまいな現代において、アレルギー患者が自身で身を守ることは難しく、私は『乳化剤』のアレルギーをもつが、入院中にアレルギー食品を提供されたが気づかずに食べてしまい、大事に至った経験もある。つまり、献立を作成する栄養士は【乳化剤とは何という化学物質のことを指すのか】を理解していなければならない。

このように、大学・大学院で学んだこと、自信がアレルギー患者であるという事実を踏まえ、「科学的根拠に基づいて判断することは、人の命を守ることに直結する」という事実を学生には知ってほしいと強く思う。

また、6年間の学生生活で、とくに大学1・2年のときに大きく足りていなかったと後悔していることは、大学の講義において、その他大勢がいるなか、先生の問いかけに相槌を打つ、あるいは自発的に答えることができる学生は少なく、自信もそうであったことだ。考えもなくその場において板書をとっているだけであった『ノーリアクション』ぶりは、社会に出てからは一切通用しないものだと日々痛感している。そのため、社会にでてからは「意見を伝える努力」をしている。

以上の経験から、私の教育理念と目的は「臆せずに意見を伝え、科学的根拠とは具体的に何であるのかを判断できる栄養士を育てる」こととしている。

3)教育の方法

●助手として実習中における教育の方法

実験の授業中に、自信でとった板書のノートや、電子媒体の資料に書かれていることを確認せずに作業をし、確認をせずに質問をしてくる学生が大半いるが、しっかりと確認するように言い伝えている。もし『キウイ』と『キュウリ』を聞き間違えたり、書き間違えたり、打ち間違えたりすると、対象者の命に関わる国家資格であるからである。栄養士が働く現場ではヒューマンエラーを防ぐための個人レベルでの危機管理がなされているが、やはり、学生時代からのノートのとり方、聞き間違い・書き間違い・打ち間違いをしないことからだと考えている。

●栄養士実力試験における教育の方法

また、栄養士実力認定試験対策講座では解剖生理学を担当しているが、「点数を取らせるこ

とに特化した内容にしており、そのために過去 18ヶ年ぶんの試験問題を分析した。具体的には、ガイドラインの項目における問題の分類、頻出問題の出題パターン、出題サイクル等の分析を行った。この分析結果を踏まえ、対策講座を行っている。

●主担当科目における教育の方法

2022年度より食の安全性(2年次)、2024年度よりフードスペシャリスト論(2年次)・研究活動の基礎(1年次)・特別研究(2年次)の科目主担当となった。

フードスペシャリスト論では全受験者の試験合格に向け、過去問の収集に勤しみ、どのように授業で話したら知識の定着に結びつくのかを意識していた。

1年後期の研究活動の基礎では、研究室配属までのつながりを踏まえ、本学科の多様多岐にわたる研究テーマに目を輝かせる1年生に対し、自身が楽しいと思えるテーマに出会い、研究を通して人間性を成長させるようにと、いくつかのタイミングで学生には伝えていた。加えて、2年生の先輩が発表する特別研究発表会では、臆することなく自信をもった的確な質問ができるようになってほしいという思いがあり、学生には質問するコツを伝えていた。

●授業評価アンケートの結果

それぞれの科目の授業評価アンケートの結果は 4.5 以上ではあるが、より見やすい資料の作成をおこない、アナウンサー講座などに参加して滑舌の悪さを改善したいと思っている。

4)教育の成果

●栄養士実力試験の成果

栄養士実力認定試験対策講座の解剖・生理学に関して、54期生は短大平均点以上の得点には至らず、力不足を実感した。頻出問題のみ対策講座内で扱ってきたが、それ以外の知識を、対面で丁寧に扱う必要があると反省した。

●フードスペシャリスト試験の成果

54期生は全員フードスペシャリスト試験に合格したが、専門フードスペシャリスト試験に合格したものはなかった。

●編入学支援(在学中の学習支援)

学科として編入学者を毎年輩出している。文章の添削や面接練習、全受験科目の対策を担ってきた。学生の『合格しました！』の第一声を多く聞いてきたのは、おそらく私ではありますが、微力ながら携わっている実感がある。

●管理栄養士免許取得のための勉強会(卒業後の学習支援)

2024年度は30回以上ある講義のうち2回しか担当していないが、参加者の要望に応え、講義資料を作成してきた。10年程この勉強会に携わり、何年もかけて合格する卒業生の姿に励まされている。2024年度の本学卒業者の合格者数は10名もいたとのことであった。

5)今後の目標

●栄養士実力試験における短期目標

56・57期生には問題に触れる機会を増やすこととする。過去18か年分の過去問題すべてを分野ごとに細分化した資料を作成し、解剖生理学実験内で授業回ごとに解説を行う。

●フードスペシャリスト試験における短期目標

専門フードスペシャリストが、毎年1名以上の合格が出るように、授業のなかで意識付けを行う。

●フードサイエンティスト資格における長期目標

フードサイエンティスト資格は食品加工における商品開発に必要な学びを設定している。県内の有限会社では稀に商品開発の求人が出ているが、新卒で就職活動にチャレンジする学生はいない。いつの日か、栄養士として実務経験を積み商品開発の仕事に就く卒業生が現れることを期待している。そのために、定期的に求人票を探し、食の安全性で学生に紹介し、意識付けを行いたいと考えている。

●改善したいこと

これまで就業時間内でレポートの添削を一言一句見ることができていなかった。1クラス制になり時間の確保ができるようになったため、56期生よりレポート添削における採点指標のルーブリック導入に向けて検討をすすめる。

●10年かけて取り組みたいこと

農林水産省では、こども食堂と連携した地域における食育の推進を啓発している。食物栄養学科の学生が、横内町会をはじめとした青森市内の多くのこども食堂で食育活動ができるように、ボランティア活動を通して、人脈の構築・環境整備を行いたいと考えている。

地域活動を通して、生涯にわたって困っている人の助けが出来る人材を育成したい。

ボランティア活動の輪を広げていくことが出来る人材を育成したい。

そのために、外崎自身も【行動する教員】であり続ける。

6) 研究(地域活動)としてのこども食堂の運営について

建学の精神では、学生一人ひとり地域社会の幸福と発展に貢献する存在となる人材育成を目指しており、その実現のために学びの場を提供するべく、研究の一環として、よこうちキッズがれいすの実質的な運営を 2025 年9月より始めた。2026年度は、大学が果たすべき社会貢献の推進に邁進するために、学生とともに居場所づくりとこども食堂の運営を継続し、地域の小学生・保護者との信頼関係をさらに強固にする。SNS を活用し、地域の拠点として認知されることを目指す。

また、こども食堂は 12,000 箇所以上あるといわれていますが、教育と食品衛生に関する専門知識を有する人物も、その運営に携わるべきであるという考えが根底にある。

【外崎研究室 が こども食堂 を運営する意義】

食物栄養学科の学生と教員が、こども食堂のボランティアに参加することには、以下の多面的な教育的意義があるとの信念をもち運営している。

①栄養教諭を目指す学生にとっての「食育実践の場」

本学科は栄養教諭二種免許の取得が目指せる。また、よこうちキッズプレイスは小学生が対象であり、教育実習前に食育を実践できる貴重な機会となる。小学生との関わりを通じて、職業倫理の涵養にもつながる。

②栄養士として必要な調理技術・食品衛生の実践的理解

本学科では栄養士を養成しており、栄養士は調理技術が不可欠であるが、就職内定後でも基本的な加熱調理が不十分な学生が存在する。こども食堂での活動は、調理技術向上や食中毒予防・食品衛生の理解を深め、責任感を涵養する。

③社会性・コミュニケーション能力の育成

小学生・保護者・ボランティア・市民センター職員・寄付者など、多様な地域住民と関わることで、学生は社会人としての責務を実感し、コミュニケーション能力を高めることができる。

④地域との信頼関係構築と大学の社会的価値向上

活動を通じて横内地区との信頼関係が深まり、地域や小学校の校長から、感謝の声も寄せられている。

⑤大学教員がこども食堂の運営に携わる意義

こども食堂は、地域の子どもに対して「食の支援」と「安心できる居場所」を提供する重要な社会資源であり、その運営において、教育および食品衛生に関する専門知識を有する人材が参画することは、事業の質的向上と安全性の確保の観点から重要である。

7)その他

2026年度より、一般社団法人 フードサイエンティスト協会の理事・副会長に就任

2026年5月 27 日