

心理臨床の

広場

特集

① 学校で教えてくれないこと

② 心理支援者

——こんなところで働いています

対談

シオリーヌ×香野 毅

WORLD MAP

中国臨床家・徐凱文先生へのインタビュー

33

Vol.17 No.2 Sep. 2024



一般社団法人

日本心理臨床学会



香野 まずは自己紹介から始めていいでしょうか。

シオリヌ はい、お願いします。

香野 私は静岡大学というところで教員養成の仕事をしていて、専門は特別支援教育、いわゆる障害児教育ですね。そこで障害のある人たちに性教育をやるうという流れがずっと前からあって、いろいろ調べていくと当然シオリヌさんに出会うことになるわけです(笑)。

シオリヌ ありがとうございます(笑)。

香野 私がシオリヌさんのYouTube動画を見始めたのはけっこう前で、2019年頃からなんですよ。

シオリヌ すごいですね。最古参じゃないですか。動画の投稿を始めたばかりの頃ですね。

香野 これはもう何度もお話しになっていると思うのですが、そもそも

YouTubeで性教育をやるうと思われたのはどんな動機だったんですか？

シオリヌ もともと産婦人科の病棟で助産師として新卒で働き始めて最初の1、2年は、その病棟の業務に慣れるので精一杯だったので、3年目ぐらいから自分の専門性というか、どういうことに興味があるのかいろいろ考えるようになったんです。そこで性教育に自分はずごく関心があることに気づいて、そこから民間の資格を取ってみたい、少しづつ情報発信の活動みたいなものをするようになりました。それが2017年ぐらいの話です。

最初は、例えば看護学校時代の同級生が働いている学校から声をかけてもらって性教育の授業に出かけてみたりとか、そういうことを始めたんです。けれども、リアル場で会えるお子さんの数ってやっぱり少ないですし、性教育といっても本当に

巻頭対談

Shiorinu

シオリヌ×

Takeshi Kouno

香野 毅



幅広いトピックを話す必要がある中で、限られた時間で伝えたいことをすべて伝えるのは難しく、「せめてこれだけは知っておいてください」というふうに情報を絞り込んでお話ししているような状況でした。そこで、もっといろんな方に広く届ける場所ではあることを考え始めて、2019年からYouTubeという媒体を使うようになりました。

香野 シオリーヌさんは当時、20代でしたよね？

シオリーヌ 今から5年前だから27歳とかだったと思います。

香野 20代の女性の方がそういう話をするにすごく価値があったというか、インパクトがありますよね。
シオリーヌ 最初は中高生くらいのも

年代に向けて、自分の体に第二次性徴が起きる話とか、大人になる前に知っておいてほしいことを伝えたいという思いでYouTubeを始めたいのですが、いざ始めてみるとすごく幅広い年代の方が観てくれていたんですね。70代の人から「自分はこんな話をどこでも習わなかったけれども、とても大事なことだ」みたいなコメントが来たりして。こうした上の世代の方もそうだし、それこそ性教育について習わないまま20代、30代になって、いざ自分が妊娠や出産を考えたときに必要な情報ってあるし、対象は中高生だけでは無いという動画を配信を続けていく中でどんどん実感してきて、そこから広がっていった感じはありますね。

香野 私も勉強のために教科書や書籍を読みますが、そこで初めてと言っていいぐらい生理の仕組みをしっかり学びます。むしろ「伸びしろ」は私たちの年代の方こそ大きいと思いますね。

シオリーヌ いや、本当にそう思います。最近も50代以上の方をターゲットにした性教育の本が出て話題になっていましたよね。大人の学び直してみたいなことは、性教育を届けている中ですごく必要性を感じている部分でもありますし、一方で、中高生向けの性教育、例えば学校の中で行われている性教育についてはやっぱり制度から変えないといけないという課題がまだまだ残っているんですね。じゃあ、そこを変えたいと思ったときに、誰にわかってもらわなければいけないかというと権限を持っているのは50代から70代くらいのも男性の方が多かったりするので、そうした人たちにわかってもらわないと、子どもたちにも届けられないという大きな問題意識はありますね。

オンライン活動への反応

香野 YouTubeのようなオープンな形で性について話すことでいろんな

反響があったと思うんですが、ポジティブなものがある一方でネガティブな反応にはどんなものがありましたか？

シオリーヌ 私の活動に対しては、いわゆる「寝た子を起すな」みたいな反応はそんなになかったんですが、一番多くて嫌だったのはオンラインセクハラですね。やっぱり若い女性が顔を出して、あっけらかんと性の話をしていると、話している内容は性教育の話をしているだけなんですけど、この人は性の話をこんなにオープンにしゃべっている人から性的な欲求をぶつけてもいいんだと捉える人がすごく多くて。

例えば、生配信をしていると、マスターベーションを見せろとかセックスの実技指導をしろとか、もっと服を脱げというコメントが来たり、ダイレクトメッセージで性器の写真が送られてきたり、そういうことは教え切れないほどありました。

香野 すごくショックを受けています。想像した答えはアンチ性教育だったので、予想とまったくちがいました。

シオリーヌ 性教育の話とアダルトコンテンツの区別をしてもらえないことに驚きましたね。もちろん心が

元気なときは、こういう人にこそ性教育は必要なんだろうなと思って終わりなんですけど、でもやっぱりそういうことがどんどん重なってくるとすごく気持ちも落ち込みます。あと、私の容姿へのバッシングもとても多かったですね。デブとかブスとか、「相手してくれる人がいないだろう」「みたいな、性教育とは全然関係のないバッシングがすごく来るんです。

やっぱりオンライン上で活動する人にとっては、自分の心の健康を保つのもすごく課題だと思っています。私もいろんな対策をして、自分がコメント欄を見る前に一回スタッフに見てもらって、明らかにただの嫌がらせは消してもらったり、写真が送れるようなダイレクトメッセージは閉じるとか。なぜこちらが自衛をしなければならぬんだということは感じるけど、でも嫌な思いをするよりは元気に活動を続けられる方がいいなと思っていろいろ対策した結果、今ではそういう経験は減ってきています。

性別や環境による意識の差

香野 昨年、大学の学生と一緒に実

施した調査があるんですけど、例えば、性的同意のことや避妊のこと、性感染症のことなどさまざまな項目を挙げて、「これって学校で教えるべきだと思いますか？ それとも世間の中で知るべきだと思いますか？」と尋ねてみたことがあるんです。対象は大学生の男性と女性、教員の男性と女性に分けてやりました。結果は思った以上に「学校でもっと取り扱ってほしい」ということがよくわかりました。そして、細かく見ていくと女子大学生と男子教員の回答の傾向がずれていたんですね。一番印象に残ったのは、性的同意や性に関するコミュニケーションの取

り方を男性の年配者ほど扱いたくないということなんです。ほかの項目でも若干差は出るんですが、若い女性との差が一番出たのはそこでした。**シオリ** ああ、やっぱりそうだろうなと思います。主語を大きくして「男性は」「女性は」と言うのはあんまり良くないなと思いつつ、性教育の関心度に関しては圧倒的に女性の方が高いというのはいろんなところで感じています。一般の大人向け講演会でも参加者がほぼ女性なんです。保護者向けでもやっぱりほとんどがお母さんです。そこで出る質問も「夫が理解してくれない」というのが本当に多くて。



やっぱり妊娠や生理というものを経験するのが女性であったり、性被害を受けるのもほとんどが女性だったりするので、性に関して自分が脅かされる、リスクを感じる、怖い思いをする機会が、この社会で女性として生きていくとどうしても多くなることがあると思います。同時に、例えば自分の子どもを被害者にも加害者にもしたくないという思いも、女性の方が切実に抱きやすいという印象はありますね。

だからこそ、もっと学校で性に関することを教えてほしかったし、それこそ母親になってから子どもに教えたいたいと思うけれども、自分が十分に習ってきていないから教え方がよくわからないという問題はあると思います。

香野 性被害や性暴力といった項目も、やはり女子大学生が学んでほしいと上位に挙げたものでしたね。この調査ではいわゆる「学校知」と「世間知」のことを問うたんですが、あとからもう一つ加えればよかったと思ったのが「家庭知」です。特に性教育については、それぞれの家庭の中での取り組みが重要だったりしますよね。

シオリ それはありますね。そ



ケアの仕組みづくり

教育はまったく違ってくると思いません。本当は制度のところから変わってほしいと思うんですけど。

一方で、民間から提供される性教育コンテンツはすごく増えたと思うんですね。YouTubeのチャンネルもたくさんの方がやられていますし、いろんなウェブサイトや本やアニメもあるし、今は性教育に取り組もうと思ったら、できることも使えるものもいっぱいあると思うんです。あとは性教育に関心を持っていない多くの方々に、いかに関心に向けてもらうかみたいなところが、今はすごく大きな課題だろうなというふうに思います。

香野 ちょっと話が飛んですみませんが、今、新しいお仕事として「産後ケア銭湯」の取り組みを始められていますよね。ご自身の出産・育児の体験もあると思うんですけど、始められたきっかけはなんですか？

シオリ あれはもう必要に駆られてというか、やっぱり自分も助産師なので産後の生活がすごく大変というのはもちろん知識としてありましたが、いざ自分が子どもを出産して、初めて自分が産後というのを体験したときに、しんどさが想像以上だったんですよ。30歳を過ぎて、まさか自分が眠くて泣くとは思わなくて(笑)。

私たちは心理臨床の仕事をしていて、「個人差」とはよく言うけれども、同じかそれ以上に大きいのは「家庭差」なんです。性教育はお家でする。だからものすごく差が出るだろうと思います。

シオリ 確かに現状は親御さんがどこまでアンテナを張っているか、自分の中にあるハードルや抵抗感をどれだけ乗り越えてチャレンジするか、みたいなところにかかっていますね。それは学校も同じで、やっぱりその学校の中に性教育に関心のある先生がいるかどうかで生徒が受ける

このままでは産後うつになってしまうと思うんですけど、ちょうどそのタイミングで民間の産後ケアホテルみたいなものを体験する仕事があったって、一人でゆったり休んで、ぐっすり寝たあとに会う我が子がもう可愛い過ぎました。どんなに泣いていても、「やだ、可愛い」みたいな(笑)。

れこそ「お家性教育」という言葉がすごくメジャーになったり、そういう特集がテレビや雑誌で組まれているので、「お家で性教育は大事だね」という意識はすごく広がっているけれども、でもやっぱり親御さんたちは、やらなきゃいけないのはわかっているけどどうやったらいいのかわからない、誰か助けてほしい、というそういう声が挙がっている状況がまさに今っていう感じがします。

香野 そうした人たちの期待が、学校で教えてほしいという「学校知」の方に来ているかもしれないですね。

私たちは心理臨床の仕事をしていて、「個人差」とはよく言うけれども、同じかそれ以上に大きいのは「家庭差」なんです。性教育はお家でする。だからものすごく差が出るだろうと思います。

シオリ 確かに現状は親御さんがどこまでアンテナを張っているか、自分の中にあるハードルや抵抗感をどれだけ乗り越えてチャレンジするか、みたいなところにかかっていますね。それは学校も同じで、やっぱりその学校の中に性教育に関心のある先生がいるかどうかで生徒が受ける

香野 見え方が変わったんですね。
シオリ 親のゆとりってこんな

に大事なんだと実感したんですね。でも今、自治体で行われている産後ケアにはすごく課題が多くて、自己負担額は少ないけど使える人が限られていたりとか、申し込みの手順がすごく複雑だったり。一方で民間の産後ケアホテルみたいな施設もすごく増えてきていますが、1泊するのに6万円や7万円というのが相場なんですよ。

自分が寝たいというただけに、一晩に7万円を払えるお母さんはどれだけいるのかと思ったら、やっぱり簡単に選べるものではなくて…。だから普通のお母さんが、「ああ、もう限界」というときに、ぱっと休めるものって世の中にないと思っただけに、一人で休める時間をお母さんたちに渡せる選択肢を、この社会の中で用意しておかないといけないんじゃないかと。そういう意識みたいなものがすごく芽生えて、やらずにいられなくて始めたという感じです。

香野 その取り組みは株式会社Rineとしてやっているんですか？
シオリーヌ もともと講演活動やYouTubeの発信は個人事業主でずっとやっていたんですけれど、やっぱり施設さんの協力などを得ながら事業



をおこなっていくには信用も大切だろうと思っただけで、まず会社を作ったんですね。その中の事業の一つとして「産後ケア銭湯」をやっていたんですが、一年ぐらい仲間を増やしたりしながら実施していく中で、これは「営利目的の事業ではないな」と気づきました。

ちゃんと関わってくれる人にお給

料を払いながら、会社にも多少の利益を出しながらやろうと思っただけで、結局、お母さんたちから2万円や3万円といった利用料をもらわないとできないとなってしまっただけで、やっぱりお母さんたちからそんなお金は取りたくないよねという気持ちで拭えなくて。経営者としてはすぐダメなんですけどそう思っただけだったので、じゃあ、これはもう株式会社としてではなくて非営利団体であるNPOにして、いろんな方からの寄付とか助成金とか、そういうものを活用させていただきながらお母さんたちの負担を下げて、でも関わってくださる人にはちゃんとお礼を支払えるみたいな形を作る方向を目指した方がいいと思って、今年になってNPOコハグを作ったという感じなんです。

香野 なるほど、そういう流れや理由があったんですね。私は障害関係や福祉関係の人たちと一緒に仕事をやる機会が多いんですが、「思いはあるけどお金がない」ということが多くて。単発でやって成功する人はいるんだけど、それをちゃんと仕組みとして回るようにしていくところの知恵を出すのが難しいんです。それをシオリーヌさんは形にされた

というか、形にしている最中なんです。ね。

シオリーヌ はい、チャレンジ中です。持続可能な形に、やりがいだけで走らないようにするために努力中という感じですよ。

性教育という枠を超えて

香野 最近の動画では旦那さんが出てきたりお子さんが出てきたりして、そういう家族の生き方というかライフデザインまで取り上げる対象に入ってきている感じですか？



シオリヌ 自分がYouTubeを始

めたときって、性教育の発信自体が本当に世の中に少なかったんですよ。そのため、コンドームの付け方とかアフターピルの使い方とか、基本的な授業っぽい内容をたくさん上げていたのですが、今はそういうコンテンツは数多くあるじゃないですか。今はそういうことよりも、性教育にはまだピンと来ていないけれども、何かのきっかけで、「ああ、性教育って大事なんだな」と少しでも知ってくれたらという思いで、家族の動画も上げています。私と夫がジェンダーについてちよつと話したり、同性婚が早く実現できたらいいよねとか、何かそういうところから、「これも性教育の話なんだ」と知ってもらえたらいいなと。もう自分の妊娠とか出産のこととか、全部動画に上げていますね（笑）。

香野 全部観ました（笑）。夫のつくしさんとの関係がこれからどうなっていくんだろうとか、ちびりーぬさんはどういうふうに育つんだろうとか。そういうことを発信することで、小さい子どものいる家庭ってこういうふうになっているとか、夫婦ってこんなふうには協力したり、意見が合わなかったりしながら子どもを

育てていくんだなあということ、若い人たちが観られるというのはすごいことです。

シオリヌ 今って赤ちゃんが身近にいない人も多いじゃないですか。私が病棟で働いていたときも、我が子が産まれて初めて赤ちゃんを抱っこするという方がすごく多くて。赤



ちゃんがいると自分の生活がどんなふうになるのか、夫が育休中になんかしているのか、どういう役割分担をした方がいいのかとか、そういうモデルケースを身近で見る機会って本当にないと思うんです。そのための疑似体験ではないけれども、夫婦でこういうふうには話し合っ

てやったりするんだとか、そういう例を知っておくだけでもちよつと役立つ気がします。

香野 今、お話を伺いながら思い出したのが、ある女子学生が、赤ちゃんがいる生活ってどんな生活なのか調べたいと簡単な調査をしたんですね。大学生と実際に子育てをしているお母さんたちを対象に、子どもがいるとどんなことができたり、どんなことができなかったりしますか、というアンケートをしたんです。すると、学生の方は子どもがいると一緒に公園に遊びに行ったり、ディズニ

ーランドに行ったりできると、何かこう「ゲット思考」なんです。逆にお母さんたちは、トイレに行く時間がありませんとか、寝る時間がないかもしれませんとか、気づいたら肌が荒れていましたとか、そういう話がいっぱい出てきて、この結果を結婚する前の若い人たちに見せていいんだろうかと思いました（笑）。子どもがいると生活が本当に大きく変わるということを知らないというか、知る機会がないんだと実感しましたね。**シオリヌ** だから子どもを持ちたいかどうかということも、若い人にはそもそも考えづらいですよ。持ったらどうなるのかもわからないし、

自分の生活がどう変わるかを想像するのも難しいと思います。そこで何かロールモデルがあるのはいいなとは思いますが、夫のつくしはそれをプレッシャーだとも言っているんですよ。動画での夫の姿や行動を見て、彼のようになることを目指そうとしてくれる男性が多くて。

香野 私もその動画を観ました。つくしさんが「本当の俺は違うんだ！」みたいと言ってる…。

シオリヌ 「私も育休を取って、つくしさんみたいに育児します！」みたいなコメントをしてくれる方もいて、夫はそれをとて嬉しく思いつつ同時にプレッシャーにも感じたくないです。そんな完璧なパパじゃないのに、と。でもやっぱり今は、子育てに主体的な男性ってだけで少数派だったりするところがあると思うんです。だからうちのケースだけでなく、いろんなパパがどんなふう

に育児に取り組んでいるのかを知る機会があるいいなと思っています。

香野 やっぱいろいろな人が性教育に関心を持つ入り口を広げていくというのが、今のシオリヌさんの目標ですか？

シオリヌ そうですね。今は講演会に呼んでいただくことがとても多

くて、やっぱり若い年代の方々に必要な情報を届けるだけではなくて、その子どもたちを見守る地域の大人たちが、人権意識や性に関する正しい知識を持っていることが、子どもたちを守るためにすごく重要なことだと思っています。学校の先生方への講演とか、そういうところも頑張りがながら子どもたちを見守る仲間をどんどん増やしていきたいですね。

「子どもの人権」を育む

香野 私は障害のことをずっと専門に生きて、以前は、障害のある子についていろいろ難しいことがあったり大変なことがあるから、みんな頑張って育てなくちゃと、あれもやろうこれもやろうとなっていたんです。でも最近では、ちょっと全体のムードが変わってきて、今のまま、あるがままを活かしながら、あなたも頑張るけど私も頑張るよ、みたいな形で特別なことをもう少し日常に下ろしていくという流れになっているんですよ。

シオリヌ なるほど。「受け入れてあげよう」みたいなムードとは違ってきているわけですね。

香野 はい。これまでは「上から目

線だった」という反省があるんです。**シオリヌ** 性教育にもそれはありますね。子どもたちに教えてあげよう、何もわからない子どもたちを守ってあげようみたいな。だからこその性の情報を渡さないように困っておくというような、そういう雰囲気があると思います。

香野 「渡す」「渡さない」の主導権が大人側にあるということですね。

シオリヌ でもそれが、インターネットやSNSが出てきたことで、すべてが制限できるものではないという状況になりましたよね。もう何かを制限しようと思ったって無理なんだということ、大人たちが突きつけられている。隠しているだけじゃダメなんだという空気になってきた感じはありますね。

香野 障害の領域では「当事者さん」という言い方をしますが、「当事者」という言い方を好む人もいるし好まない人もいますので慎重に使っていますけれども、その当事者の方たちから、「いや、私たちは確かに障害を持っているけど、だからといって別に何かしてほしいわけではない」「みたいな声が出てきているんですね。ここ数年、そういう動きが大きくて、同じように性のことも、子

どもたち自身が、知るか/知らないか、知りたいか/知りたくないかを決めるんだっていうふうに動いていくといいなあと思いますね。

シオリヌ 今はもう子どもたちの方から「ちゃんと教えてほしい」「大人たちが逃げるな」という声も上がるようになってきていますからね。子どもの声を聴くって本当に大事だと思うんですが、子どもの権利って大人が無視しようと思っただけでもできちゃうじゃないですか。それが怖くなっていつも思っていて大人たちがもつと真剣に、子どもの人権について考えないといけないなと思います。

香野 「子どもの権利条約」って改めて読んだらけっこう染みますよね。こんないいことが書いてあったんだって。

シオリヌ 染みますね。私もよく読みますが、これは大人として考えなきゃいけないことだと、いつも読むたびに思います。

性教育の話をお聞きする学校の先生としていて、「性行為は何歳から許してもいいと思いますか」と聞かれることがあって、「まず『許す』ものではないと思います」みたいな話をする人が多いんですね。ほかにも「好きな人ができて子どもが告白しようとしているんだけど、止めたほうがいいですか」とか。「止める権利はたぶん親にはないです」と、そういう話になることは多いですね。

香野 なるほど、親の方に権利があるという感覚なんですね。

話題が変わりますが、性教育を年齢の低い子や発達に遅れのある子たちに届けるために、その根っこはどこにあるんだろうとたどっていくとおしつこやうんちゃごはんの話になるんです。聞いている人からは、「それは性教育と繋がるんですか」と言われるんですが、僕の中ではしつかり繋がっていて、むしろ原点はそこじゃないかと。

シオリヌ わかります。それも性教育ですよね。私も「おむつを勝手





に触らない」は性教育だと思っています。

香野 そうですよ。おしっこは汚くないよ。でもおしっこを触った手で御飯を食べるのは汚いよという微妙さがそこにはあるんです。この二重性こそが性の意識のスタートじゃないのかという思いがあります。

シオリヌ 「性教育って何歳から話をすればいいんですか？」ともよく聞かれるんですけど、性教育は日常会話だと私は思っています。いわゆる生理のことを解説しましょうとか、妊娠の仕組みを理解しましょうという話だけではなくて、やっぱりその子の体に触れるときに「抱っこしてもいい？」と聞いたり、おむつを確認するときに「ちよっとおむ

つを見るね」と言ってから見るようにして無言では外さないようにしたり、そういう日常会話の積み重ねが性教育だと思っています。お風呂に入るときも、プライベート・ゾーンを洗うときには毎回声をかけるようにして、「ちよっとお股を触るね」とか。だから性教育はゼロ歳からでもできるというか、相手に伝わるものがあると思っています。

香野 そういう意味では、すべての子どもが小さい頃から性教育を受けていたはずなんです。でも、その時点ですでに家庭差が生まれるというか、「きたない！」と言われながらおむつを替えられている子どももいるかもしれないし。

シオリヌ いや、本当にそうですね。おむつのおしっこがどれだけパンパンなのかを確かめるためにポンポンとお尻を触ったり、親の方がどこまで意識をして、どこで境界線を引いているかによって変わりますよね。こうしたことは「あなたの体はあなたのもの」という感覚や、その子どもの他者との関わり方にすごく

影響するだろうと思います。

香野 こういった意味でも性教育はコミュニケーションの問題とも直結していますよね。

シオリヌ まだまだ性教育といつてイメージすることの幅がすごく狭いというか、性教育イコール生理の仕組みやセックスのことを教える、みたいな想像をされることがすごくあるんです。もちろんそれも大事な要素だし、妊娠や避妊のことを伝えることも必要なんですけど、やっぱり一番大切なのは、あなたの体はあなたのもの、あなたの体のこともあなたに決める権利があるという、それが根本だと思うんですね。同じように、他者と関わる時には明確なコミュニケーションを心がける必要がある、そういうことが土台だとすごく思います。

香野 確かに、根本にはコミュニケーションシヨンや人権のことがありますよね。再確認できたと思います。最後に、本誌の読者にメッセージがあればお願いします。

シオリヌ 子どもたちの人生や子どもたちの体は、その人自身のものであるという姿勢を大事にしながら、子どもたちを支えられる大人が社会の中で増えてほしいなと思います。

香野 それは私たちの仕事の目指すところと同じですよ。今日はありがとうございました。

シオリヌ（大貫詩織）

助産師／性教育 YouTuber／NPOコハダ代表理事。総合病院産婦人科で助産師としての経験を積んだのち、精神科児童思春期病棟で若者の心理的ケアを学ぶ。2017年より性教育に関する発信活動をスタートし、2019年2月より自身のYouTubeチャンネルで動画を投稿。チャンネル登録者数は17.6万人。著書に『CHOICE自分で選ぶための「性」の知識』『産んでくれないで頼んでないし』（イースト・プレス）、『こどもジェンダー』（ワニブックス）、『やらねばならぬとおもいつつ』（超初級）性教育サポートBOOK』『食べるの怖い』（ハガツブックス）ほか。

香野毅（こうの・たけし）

1970年、佐賀県武雄市生まれ。静岡大学教育学部教授。博士（心理学）。専門は障害児心理学、臨床心理学。九州大学教育学部卒業。同大学院を経て九州大学発達臨床心理センター主任、2000年より静岡大学教育学部講師、同准教授を経て現職。著書に『動作訓練の技術とこころ』（遠見書房）、『KIDSとしての救急箱』『肢体不自由を中心とした障害者臨床・療育におけるアセスメント』（静岡学術出版）、『支援が困難な事例に向き合う発達臨床』（共編著、ミネルヴァ書房）、『基礎から学ぶ動作法』（共著、ナカニシヤ出版）、『インクルーシブ教育時代の教員をめざすための特別支援教育入門』（共著、明文書林）ほか。



装画 わたべめぐみ

巻頭対談 シオリーヌ×香野 毅 01

巻頭言 桜梅桃李 奇 惠英 10

Special Feature Articles

特集1 学校で教えてくれないこと 責任編集：山崎孝明 11

学校では教えてくれない、お金との付き合い方	津山紀彦	12
10代のあなたに贈る「人生ハードモード」な日の処方箋	山根亜希	14
性感感染症と人ごころ	小松賢亮	16
学校で教えてくれないネットスキル	塩田真吾	18
建前と本音の境界線	古賀絵子	20

特集2 心理支援者——こんなところで働いています 責任編集：岩倉 拓 25

警察の心理士として働く	保崎恵理子	26
海上自衛隊徳島航空基地での仕事	森 寛	27
スポーツの現場にて	武野顕吾	28
新しい領域への挑戦がもたらしたもの	中野有沙	29
適応指導教室で働くということ	小野日南子	30
“災害”にあった人たちを支援する	福島県県外避難者相談センター「ここそこ」	31
「芸能臨床」を試みる	小野寺史穂理	32
日常の中にも心理支援者が！	根本泰明	33

当事者に役立つ心理教育 特性の仕組みと対処法 責任編集：香野 毅 38

方向音痴	長谷川千紘	39
スケジュール管理は難しい	吉儀瑠衣	40
物が捨てられない	堀内 聡	41
集中できない	熊野みき	42
完璧主義者	出井智博	43
食べ物の好き嫌い	山口貴史	44
忘れっぽさ・不注意	中西桃子	45

Serial Articles

こころのリフレッシュ 犬との暮らし	橋本忠行	22
#若手心理士の声 心理臨床の道をゆっくり深く歩むこと	中野聡美	24
心理臨床学会から 心理臨床学の教育研修は何を目指すのか	浅田剛正	34
てんてん こころの広場を行く その16	細川韶々	36
WORLD MAP 中国臨床家・徐凱文先生へのインタビュー	王 碩	46
心理臨床家の養成 大分大学	渡邊晴美	48
尚絅学院大学	川端壮康	50
初心者のためのブックガイド		
母親になって後悔してる	山根亜希	52
新訂増補 精神療法の第一歩	亀倉大地	53

臨床心理士資格審査の受験資格を取得することができる大学院	54
公認心理師養成機関の情報	55

巻頭言
桜梅桃李おうばいとらり

福岡女学院大学 奇恵英

新型コロナウイルス感染症の世界的大流行により、長期にわたってそれまでの生活形態や習慣を変えざるをえないことで、私たちはいろんな気づきや発見を体験している。

私にとって非常に印象深い体験は、人の顔の認識にかかわるものである。コロナ禍といわれ、ほぼ4年近くマスクが顔の一部になっている状態が続いている中、マスク下を含めた相手の全体顔は見る側の私の想像によってだいぶ作られていることを、相手がマスクを外した際に驚くほど実感した。目に見えるいくつかの手がかりのみでイメージしたものは相手の全体像といかにかかけ離れているかを痛感した。

さらに新型コロナウイルスが感染症法上の5類に移行することによって多くの人がマスクを外すようになり、一気に顔全体が表れるようになったとき、一人ひとりの顔がこれほど個性に溢れ、インパクトのあるものだったんだと衝撃を受けた。それは美・醜、優・劣といった見えやすい物差しで片づけられない、アートの世界だった。それぞれの顔に味わいがあり、色合いが異なり、生きてきた時間とともにその人が作り上げた世界がある。そのような眼が

得られたことで、人を観る楽しみが増えた半面、ふっとその人自身はアートの自分が見えているだろうか、と思うことがある。

ゲシュタルト療法の創始者であるフレデリック・パールズ (Frederick S. Pearls) は、現代人は「自分存在に賭ける力」^{*}が乏しくなっており、心理臨床の目指すところはその回復であると指摘している。心理臨床の営みには、他人のもの差しや自分の思い込みから解き放たれ、自分の全体像を捉えて理解する当人の歩みがあるといえる。その中でかけがえのない自分がいて、自分ならではの味わい、色合いがあることに気づき、それらを良しとすることは、ありのままの自分を賭けるに値する存在として実感することにつながるであろう。一人ひとり異なる、その人ならではのころのあり様に目を向ける心理臨床の視座が社会により共有されることを願う。

* Shostrom, E. (Ed.) 1965 Three Approaches to Psychotherapies. (邦訳: E・シヨストロム編 佐治守夫・他訳編 1980 グロリアと3人のセラピスト. 日本精神技術研究所)

「学校で教えてくれないこと」——。本誌は高校や大学にも送付されるのですが、先生たちに怒られそうな特集タイトルです。

でも、「教わる側」である学生はもちろん、「教える側」の先生たちも、学校で「教わるべきこと」のすべてを教えられるわけではないのは知っているはず。だからこそ、先生たちも、家庭や地域では、「先生」としてではなく、ひとりの「大人」としてふるまっていることでしょう。

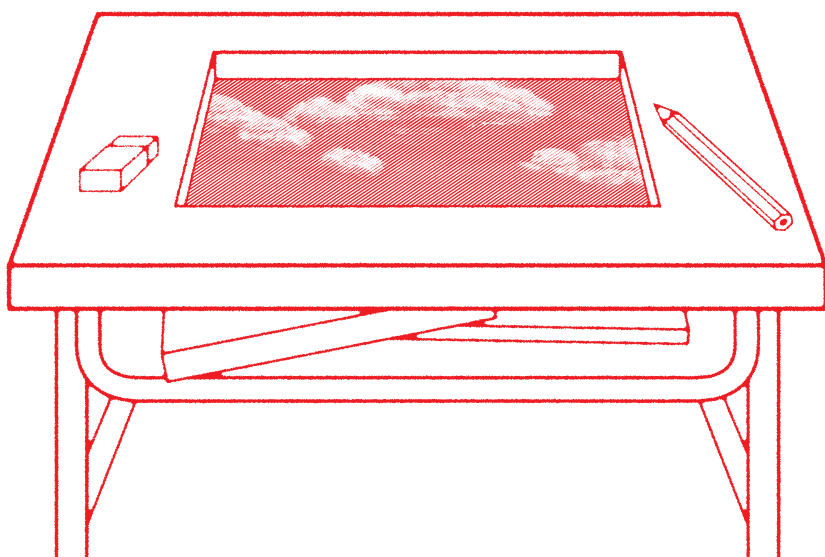
サブタイトルは「建前と本音の境界線」としました。この境界線は、時代によって、地域によって、その他いろんな要素によって変化するものです。常に一定ではありません。だからこそ、むずかしい。学校では、基本的に「建前」のほうを教える／教わることになるでしょう。もちろん「建前」は大事です。常に「本音」だけで生きていたら、世の中は立ち行かなくなってしまう（SNSでの胸が痛むような匿名コメントが全面化する社会を考えてみてください）。でももちろん、「建前」だけでは社会が硬直化してしまいます。だからもちろん、「本音」も大事。でも、「本音」は取扱注意の諸刃の剣でもあります。ただぶつけあえばよいというものでもありません。その意味で、こうした雑誌などの媒体を間に挟むことで、安全に「本音」を扱うことができるのではないのでしょうか。

本特集、皆さんの「本音」に響くところがあるはず。お楽しみください。

こども・思春期メンタルクリニック 山崎孝明

学校で教えてくれないこと

——建前と本音の境界線



学校では教えてくれない、 お金との付き合い方

小豆島中央病院
津山紀彦

はじめに

大人達は心を捨てろ捨てろと言
うが、俺はいやなのさ 退屈な授
業が俺達の全てならば〈中略〉盗
んだバイクで走り出す 行き先も
解らぬまま 暗い夜の帳りの中へ

いきなり四〇年前の曲を引用して、
戸惑わせたかもしれません。一九八

〇〇九〇年代にかけて活躍した歌手、
尾崎豊のデビュー曲『15の夜』の一
節です。当時の若者を熱狂の渦に巻
き込んだこのヒットソングも、四〇
年が経過すると受け止め方もずいぶ
ん変わってきたようです（「バイク
を盗むなんて、人に迷惑をかける行
為はダメでしょ」という具合に）。
それでも、「退屈な授業」を受ける
場所としての学校のイメージは、昔
も今もあまり変わらないかもしれま
せん。

尾崎が活躍した当時の日本は、そ
れまでの急速な経済成長に停滞の兆
しが見え始めていた頃でした。この
時代を「バブル崩壊」あるいはその
後に続く「失われた三〇年」として
政治経済の授業で習ったことがある
でしょう。え？ 記憶にない？ う
ーん、そうかもしれない。グローバ
ル化、資本主義経済、世界金融市場
なんかは、授業を受ける私たちにと
ってまるで自分とは無関係な絵空事
のように感じられたかもしれません
（私も、「神の見えざる手」くらいし
か覚えていません）。とは言え、今
を生きる若者にとって日々のお金の
やりくりは切実な問題ですし、最近
の物価上昇から経済の劇的な変動を
身に染みて感じているはず。こ
の記事では、そんな現代を生きるた
めに必要な、それでいて学校では教
えてくれない「お金（経済）」と
「心」の関係を探ってみましょう。

離島の臨床心理士

自己紹介が遅れました。私は香川
県小豆島に住み、島の総合病院で心

理専門職として勤めています（つま
り経済の専門家ではありません）。
離島はなかなかユニークな場所で、
近所の方から畑で採れた新鮮な野菜
や釣った魚を気前よく分けていただ
くことがよくあります。また、地元
の商店で買い物をする際には、「店
員の〇〇さん」「いちご農家の△△
さん」といった顔なじみの結びつき
が生まれることもしばしばあります。
離島というアクセスが不便な場所
は、資本主義経済の枠組みの中にあ
りながらも、都市部とは異なる助け
合いの原理が働いています。もちろ
ん、離島であつても孤独や孤立、貧
困といった社会問題は存在しますが、
これらの問題はしばしば地域社会の
相互扶助によってケアされています。
では、こうした離島の原理とはどの
ようなものなのでしょう。心豊か
に生きるヒントがここにありそう
です。

お金を増やす呪文はない

先にお断りしておく、この記事
では心理学理論を駆使してお金儲け

の秘訣を伝授するわけではありませ
ん。実際、お金を増やす魔法の呪文
なんて存在しません。いや、まあ完
全に否定するわけにもいかないかも
しれません。「オルカン!」とか
「エスアンドピーゴヒャク!!」とス
マートフォンに向かって呪文を唱え
れば、お金が増えることがあるかも
しれません(もちろん、減ることも
...)。お金の問題は私たちの人生に
常に付きまといまいます。例えば、学費
の支払い、奨学金の返済、初めての
就職で知る税金の額、結婚、子ども
の誕生、ローン、などなど: 人生の
様々な局面でお金の問題に直面し、
経済の循環と再分配のメカニズムを
目の当たりにするなかで、お金(経
済)が個人の利益のためだけではな
く社会全体にとっての価値を向上さ
せるために設計されていることを少
しずつ理解するようになります。

「稼ぐことだけではないお金(経済)
との付き合い方」を知っておく必要
がありそうです。

「贈与」の価値

「稼ぐことだけではないお金(経
済)との付き合い方」とは一体どの
ようなものでしょうか。ここでは、
「贈与(よりカジュアルな言葉では
「奢り」)」というヒントを挙げてお
きましょう。例えば、コンビニで缶
コーヒーを購入する際、お金を受け
取る店員が何者であるかは、通常、
私たちにとって大きな関心事ではあ
りません。しかし、学校の帰り道に
友人から奢ってもらったコーヒーの
味は、何年経っても色褪せることな
く記憶に残ります。この違いは何で
しょうか? それは「奢り」という
行為に、単なる金銭のやり取り以上
の価値が含まれているからです。奢
るという小さな行為は、ただ喉を潤
す200ミリリットルの飲み物とい
う価値を超え、その瞬間に交わされ
た気持ちや関係の深まりを象徴して
います。私が離島で受け取り、そし
て返礼している数々の恵みも、贈与
のひとつのかたちと言えます。もち
ろん、贈与という行為も決して万能

ではなく、その弊害も常に考えねば
なりません。例えば、後輩に気前よ
く奢ったとしても、翌朝自分の財布
が空だと気づいたら、かなり痛い目
に遭いますよね。身の程にあった
「小さな贈与」を行っていくことが
大切です。

きみのお金を誰かのために

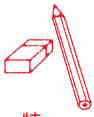
戦争、疫病(ウイルス)、地球沸
騰化(温暖化)、経済格差: いまの
地球がどんな危機に見舞われている
か、一週間分の新聞をパラパラとめ
くると大体把握できるでしょう。こ
のような不安が漂う世の中で、私も
時々、気持ちを軽くするために「出
よりニーサ!」と呪文を唱えてみた
ります。ですが、それと同時に、
庭で採れたレモンでシロップを作り、
近所の知り合いや友人に配ることで、
飲んだ人の心が温まることを願うよ
うな贈与の実践も大切にしたいと思
っています。

冒頭に挙げた『15の夜』の続きに
はこう歌われています。

闇の中 ぼつんと光る 自動販
売機 100円玉で買えるぬくも
り 熱い缶コーヒー握りしめ

かつて100円玉で手に入れるこ
とができた缶コーヒーの温もりも、
値上がりにより今では一段と高価な
ものとなりました。経済の変動と連
動する私たちの生活では、求める温
もりの希少さと価格が変わっていま
す。ただお金を稼ぐことが幸せへの
道とされがちですが、困難な時代だ
からこそ、賢く投資しつつ、誰かに
温もりを与えられるような「稼ぐこ
とだけではないお金(経済)との付
き合い方」を見つけることが肝心で
しょう。これは学校では教えられな
いかもしれませんが、人間関係を豊
かにし、より良い社会を目指してい
くために貴重な教訓です。

JASRAC # 2405294-401



10代のあなたに贈る 「人生ハードモード」な日 の処方箋

おむすび小児科クリニック 発達外来

山根亜希

このページを開いてくれて、ありがとうございます。ここでは、主に10代の皆さんと一緒に、心がツライ「無理ゲー」な日をほどよく生きのびるヒントを考えてみたいと願っています。え？ そんなこと学校で習わなかったんだけど…と当惑された大人の方も大歓迎。老いも若きも少しお時間を頂けたら嬉しいですよ。

早く学校に行きなさいよ！」とのお怒りの声。「もつと勉強して、高い学歴を目指したらどうだ」と分かるように分からない理不尽な提案。「ホントに受験する気あるの？ Nintendo-switch やる暇あったら、勉強の『やる気スイッチ』押してよ！」という謎の要求…。

間らしく愛しいのですから。ですの
で、そうした大人からの「庄」にモ
ヤモヤするのも、ある意味で自然な
心の動きだと思います。むしろ、大
人の彼らに、「今日の晩ご飯、10点
中2点で赤点。たまにはウマイもの
作つてよ」、「は？ 受験受験つてな
んなん？ 自分だって、大学出ても
ビル・ゲイツみたいに稼いでないじ
ゃん」、「お母さんの脇腹ヤバくね？
ダイエットの『やる気スイッチ』、
1000円で貸そうか？ あ、コス
パ悪いか。知らんけど」…などと言
い返さないだけ、あなたは十分思い
やりのある素敵な人です。Adoだ
つたら、「うっせーわ！」と絶叫し
ているかもしれませんね。

「からだ」・「気持ち」・「行動」・
「考え」のサインを点検しよう

人の期待にこたえる「いい子」だか
ら…とかは一切関係ありません。無
条件に、ただ愛される存在です。
けれど、ときにそれに気づけず
「俺なんか…」、「どうせ私は…」と
ダメ出しや自分を責める声がダダ漏
れることはないでしょうか？ そし
て、何がツラくてしんどいのかも分
からず、グルグルと悩みのループに
はまる。さらに、空気を読んで「キ
ャラ」を演じ、我慢を重ねて心のコ
ツプの水が溢れかえる。いつしか生
きることも体が「ハードモードな無
理ゲー」にすら思えて、自分が誰な
のか分からず、無気力な気持ちに襲
われる。考えただけで疲れますよね
…。けれど、それはあなた一人では
ないですよ。実は、今は大人の私に
も同じような暗黒期がありました。
そんな日は、まずは自分が発する
SOSの声に気づくことから始めて
みましょう。このことは心理学的に
は、「自己覚知」というのですが、
ザツクリ言うと、自分の心の状態や
サインを観察して理解し、対処する
心のありようのことです。「気づく」
って、実はメチャクチャ大事です。

これ、多分、今度の期末試験に出ます。よく覚えていて下さいね。

一般に、人はストレスを抱え込むと、「からだ」や「気持ち」、「行動」、「考え」に色々な変化が訪れます。そして、これらの4つはお互いに強く影響しあうのです。もともと、生きていくうえでストレスは避けては通れないものですが、それがあまりに多く重なると、リラククスできる心のキャパが減っていきます。では次に、一緒に対処方法を探してみよう。

心のサインがあなたに 教えてくれる大事なこと

まず、「無理ゲー」な日の心が少しラクになるトリセツをお伝えします。それは、①「気づく」→②「書き出して整理する」→③「相談して繋がる」の3つです。①はすでにお伝えしたので、②から説明していきますね。まずは紙とペンを準備して下さい。ここでは、実際に「書き出す」プロセスがカギになります。もちろんスマホのメモ機能でもオッケーです。では、最近、あなたがスト

レスを感じた「出来事」を書いてみて下さい。つぎに、その時の正直な「気持ち」、そして、一瞬パッと頭の中をよぎった「考え」を。最後に、「からだ」の状態と実際にとった「行動」を追加してみてください。

コツとしては、その場面が映像で浮かぶように具体的に書き出します。そして、観察する。こうして文字にすると少し視野が広がり、あなたと悩みとの間にスペースが生まれます。そして、不安や怒り、恐怖、淋しさなどの一見ネガティブな感情はすべて、心が教えてくれる大事なサインであり、あなたの心が骨折することを防ぐ意味があります。つまり、感情のSOSを適切にキャッチできれば、悩みの渦にのまれずに対処法を生み出していけるのです。

ですから、むやみに自分を責めず、「そっかあ…今はしんどいよね…」と大事な友人に声をかけるように、傷ついた心に包帯を巻いて、優しく手当てをしてあげて下さいね。

次に、③「相談して繋がる」のプロセスについてです。ところで、あなたの周囲には「信頼」できそうな

大人はいますか？ これ、意外と難易度高いですよね。実際、他者に援助を求めることはとても勇気がいることです。必死の思いで相談したのに、相手から考えを押しつけられたり、批判や否定で返されたら余計に傷つきますからね。とはいえ、孤独と孤立は混ざるな危険。どうか、お一人を抱え込まないように…。

そのためのキーワードは「安全・安心」と「信頼」です。「無理ゲー」

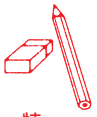
な日こそ、「この人なら大丈夫かも」と心を開ける他者と繋がること。そして、話をじっくりと聴いてもらい、自分のツラさを労ったり共感してもらおうこと。あなたの悩みを「大切なもの」として尊重してくれる大人にSOSを出し、解決のサポートを求めること。もし、あなたの学校にスクールカウンセラーがいいたら、そうした心の専門家もアイデアをくれるかもしれません。

最後に。懸命に生きていけると、心は晴れの日も曇りの日も、ときには、想定外の嵐や大きな雪崩にも見舞われます。『月に叢雲 花に風』という言葉があるのですが、日常という

ものは、そうそうラッキーな快晴ばかりは続かないものです。確かに眩しい日差しの日も魅力的ですが、心にも悲喜こもごもがあるからこそ、より豊かな彩と機微が生まれる。生きるって、やっぱり面白いですね。

だからこそ、「人生ハードモード」な模様の日は、一人で雨に打たれないこと。次の日、ソッコー、風邪ひいちゃいますからね。そして、無理に「頑張るキャラ」はいったん脇に置く。信頼できる大人に傷ついた心をケアしてもらい、バッテリーが100%になるまでエネルギーをチャージすること。あなたがケアされるということは、ケアした大人がケアされることでもあるのです。ケアはめぐるよ、どこまでも。

くり返しになりますが、あなたは生きていくだけで十分に価値があり、守られ、そして愛される存在です。今日も一日、生きのびた自分に沢山の拍手と花束を。あなたの背中を、遠く離れてもそばで見守っている大人の一人より。



性感染症と人ごころ

— 47秒と0.01mmにある人の性さが —

読者の中には「性感染症」と「心理臨床」なんて縁遠いと感じる人も少なくないかもしれません。そもそも性感染症自体、自分にとって縁がない病気で身の回りにもいない、あまり自分の臨床現場とは関係がないと思っている人もいるでしょう。でも、実際はそんなことはありません。性感染症はそのイメージから「秘め事」のように扱われてしまうために縁遠い印象を与えますが、性感染症という病気やそれまつわる事柄は

和光大学現代人間学部

小松賢亮

身近なことなのです。

性感染症ってなに？

性感染症は性行為で感染する病気で、最近では「STI (Sexually Transmitted Disease)」と呼ばれることもあります。ウイルス、細菌、原虫などが、性器、泌尿器、肛門、口腔などに接触することで感染します。代表的なものにHIV感染症、梅毒、淋病、クラミジア感染症、性器ヘル

ペス、A型肝炎／B型肝炎などがあります。梅毒は最近急増しており、二〇二三年には調査史上過去最多の感染者数が報告されています。

症状は、性器や口腔の痛み、排尿時の痛みや痒み、陰茎や膣からの分泌物など様々ですが、性感染症の多くは感染していても症状が出ない、あるいは出たとしても気づきにくいという特徴があります。知らず知らずのうちに自分が感染していて、いつの間にかパートナーにも感染させるといったことが生じます。そのため、**性感染症は「早期発見・早期治療」が本人にとっても周りの人の健康にとっても重要になります。**

「性」のイメージと「性感染症」のステイグマ

社会には「性」について公に語ることを良しとしない風潮があります。おそらくそれは、「性」が本能的で動物的であるものだから、秩序を維持し理性で成り立つ人間社会においては当然のことかもしれません。しかし、それゆえに人々から「性」は隠され、蔑ろにされやすく、公に語る

ことは「恥ずかしい」「ふしだら」「いけないこと」とされます。性感染症も同様に「恥ずかしいことをしたから病気になった」「ふしだらだから感染した」「後ろめたい病気」というイメージを持たれやすいのです。筆者はHIV陽性者の心理的支援をしています。また、病名を家族に伝えたら「穢らわしい」と言われた方がいます。また、多くのHIV陽性者はそのような周囲の反応を恐れて感染を隠して生活しています。この負のイメージはHIVに限らず、性感染症全般にあるステイグマと言えるでしょう。ステイグマがあるからこそ、人々はたとえ周囲に感染者がいても身近に感じられず、その社会の中で生きる感染者は後ろめたさや生きづらさを抱いていることが少なくないのです。

わずか47秒と0.01mmにある人の性

性感染症は「早期発見・早期治療」が大切であることは先述しましたが、一番は感染しない様に予防することで、主にコンドームの使用が

推奨されています。HIV感染症の予防方法として、近年ではPrEP (Pre-exposure prophylaxis) やPep (Post-exposure prophylaxis) といった方法もあります。PrEPは曝露前予防内服のことで、HIVに感染していない人が性行為前からHIVの薬を内服し、HIV感染のリスクを減らす方法です。一方、Pepは曝露後、予防内服のことで、HIVに感染した可能性のある性行為や医療事故の後、HIVの薬を内服して感染のリスクを減らすという方法です。

しかし、これらはHIV予防には有効ですが、他の性感染症を予防できません。そのため、やはりコンドームの使用が推奨されるのですが、これがなかなか難しいのです。

二〇二三年の男女506人(15〜29歳)を対象とした調査では、妊娠が目的ではなく避妊をせずに性行為をした経験があるのは34.3%でした。^{*1} また、同年のMSM (Men who have sex with men: 男性同性間での性行為経験がある人) 5010人を対象とした調査では「過去6カ月間の男性との肛門性交におけるコンドーム

ム常用」は31.5%でした。^{*2} このように異性間性行為を想定した男女の約3割、同性間性行為の男性の約7割がコンドームなしの性行為をしている実態があります。ある企業の調査ではコンドームの装着にかかる平均時間は47秒で、市販されている最も薄いコンドームは0.01mmというものがありますが、性行為時にはこのわずか47秒の間合いと0.01mmの距離感でさえも予防行動の障壁になってしまふところに人の性が垣間見えます。

対等なコミュニケーションと自分と他者を大切にすること

この予防行動は「性的同意」とも関係します。性的同意は、お互い望んだタイミングや場所、お互いのことだけでなく、避妊や性感染症予防についてもお互い納得している方法を取れていること、そして、対等な関係でかつ積極的な合意であることが含まれます。

先述した男女506人の調査では、避妊をしなかった理由として、

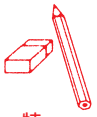
女性では「相手に言いづらかったから(19.7%)」、「避妊したいと言ったが、相手がしてくれなかったから(16.6%)」、「避妊なしで性交渉しても大丈夫だと思った(15.3%)」という回答が多く、男性では「コンドームをつけると快感が損なわれるから(23.0%)」、「盛り上がってコンドームを忘れてしまった(18.3%)」、「避妊なしで性交渉しても大丈夫だと思った(17.7%)」という回答が多かったと報告されています。つまり、女性は予防したいけど言えない、拒否されてできない、男性は快楽や高揚感、楽しみが優先されて予防できない、そして男女とも「大丈夫」といった楽観があることがわかります。これらから、対等な関係ではないことや、アサーティブでない性行為時のコミュニケーション、そして快楽や楽観という理性が働かない思考状態が、予防行動ができないことに関係していそうです。

筆者は予防行動が難しい背景には、自尊心や自己肯定感の乏しさ、他者評価への過敏さ、自己破壊性などの心性や愛着の問題が関係している

ように思います。性感染症にとつて、自分と他者を大切にすることがいかに育むかは大切なテーマですが、これは他の臨床現場においても重要なことなのではないかと思えます。これまで述べてきたように、性感染症にまつわる人ごころには、普段は見えないし表立って語られない、本能と理性の間であって、人と人との間にある、深く繊細な人ごころがあるのです。

● 引用文献

- * 1 I LADY. 「性と恋愛 2023」【避妊・性感染症予防の本音】 <https://iady.world/survey/03.html>
- * 2 塩野徳史(2023)「コロナ禍を経たMSM・ゲイコミュニティにおけるHIV感染症の予防」保健医療科学 72:110-118.



学校で教えてくれない ネットスキル

静岡大学教育学部

塩田真吾

「ネットスキル」は
教えられているのか

小中学校の情報モラルの授業を見学すると、子どもたちが「ネットの使いすぎに気をつけます」と宣言するような場面を多く目にします。

「確かに、気をつけようと思う気持ちは重要だな」という一方で、「どうやって使いすぎに気をつけるのかな」「本当に気をつけられるのかな」とも思います。

これまでの情報モラル教育では、どうしても「モラルの醸成」に目が向けられ、具体的な行動を考える場面は多くありませんでした。しかし、情報モラルが情報活用能力の一部であることを踏まえると、情報モラル教育は決してモラルの醸成だけではなく、情報を上手に活用する力と情

報のリスクに対応する力を身につけさせることが必要となります。その中では、当然、様々なリスクに対応するためのネットスキルを具体的に身につけることも必要となります。本稿では、こうしたネットスキルを学ぶための教材を紹介していきます。

「タイムマネジメント」の
スキルを学ぶ教材

まずは長時間利用に対応するスキルを学ぶ教材を紹介しましょう。こうした長時間利用については、「誰かから怒られるからやめる」（他律）ではなく、時間を自律的に管理するためのタイムマネジメントの力を高めることが必要になります。

私の研究室では、こうしたタイムマネジメントの力を育てるために、具体的なタイムマネジメントのスキ

ルを教材化しています。静岡大学教育学部の大学生に調査を行い、上手にゲームを終わりにしたり、勉強を始めたりにするためのスキルを紹介しています。

例えば、「区切り」という項目では、「小さい楽しいものをはさむ」というスキルが挙げられ、「ゲーム↓勉強ではなく、ゲーム↓音楽を1曲だけ聞く↓勉強のように小さい楽しいものをはさむ」と紹介されています。

また、「物理的距離」では、「あえて使いにくくする」というスキルが挙げられ、「電池があと5%でもあえて充電せずに使い、電池が切れたら勉強をはじめると紹介されています。

確かに、ゲームをきっぱりやめて勉強に向かうのは、誰しも難しいことだと思えますが、そこにあって「好きな音楽を1曲だけ聞く」ことで、それが終わったら勉強に向かいやすくしているのです。

こうしたタイムマネジメントのスキルは、中学生、高校生ぐらいになれば、子どもたち同士で共有するこ

とも可能でしょう。「ネットの使いすぎに気をつけます」という宣言するだけでなく、「なぜ自分が使いすぎてしまうのか」に着目しながら、具体的にどうすれば気をつけられるのかを考えることも必要ではないでしょうか。

「コミュニケーション」の
スキルを学ぶ教材

次にコミュニケーションのスキルを学ぶ教材を紹介しましょう。特にこうしたコミュニケーションのスキルは、特別な支援を要する子どもたちにとっても必要になります。こうした特別支援向けのコミュニケーションスキルについては、従来はソーシャルスキルトレーニング（SST）でよく扱われてきました。例えば、上手に感謝の気持ちを伝えたり、上手に謝ったりするスキルを学ぶ教材は多くありますが、その多くが「対面」を基本としていました。しかし、ネットやテキスト上で感謝の気持ちを伝えたり、謝ったりするスキルは、必ずしも対面でのスキルと一致するわけではありません。そも

🕒 タイムマネジメントを学ぼう

A 区切り

- ① 自分がどのように時間を使っているかを知る
- ② タイムマネジメントの基本
(リスト化、時間の見積もり、優先順位)
- ③ なぜスマホやゲームを使いすぎてしまうのかを踏まえて、対策を考える

- ① 「どこまでやるか」を決める
例えば…
何時まで、どのステージまで
などを決めて、誰かに伝えておく
- ② 小さい楽しいものをほさむ
例えば…
ゲーム→勉強ではなく、
ゲーム→音楽1曲だけ→勉強のように
小さい楽しいものをほさむ

B 初期行動

- ③ 「とりあえず」はじめる
例えば…
とりあえずペンを持つ、とりあえず座る、
とりあえず1行だけ書いてみる
- ④ 始める/終わるための合図を決めておく
例えば…
ゲームを終わらせる音楽を決めておく

C 物理的距離

- ⑤ 時計を近くにスマホを遠くへ
例えば…
時計を見える位置に置く
ゲームやスマホを見えない所に置く
- ⑥ あえて使にくくする
例えば…
スマホの電池があと5%でもあえて
充電せずに使って、電池が切れたら勉強を始める

D 報酬

- ⑦ 「お気に入り」を決める
例えば…
お気に入りの飲み物、筆記用具、音楽…
テンションをあげるお気に入りを決めておく
- ⑧ 褒美の大・小を使い分ける
例えば…
大きな褒美(お菓子)と
小さな褒美(音楽一曲)を使い分ける

E 意思表示

- ⑨ 断る「言い訳」を用意しておく
例えば…
家のルールで「スマホは夜10時までしか使えない」
ことを伝えておく
- ⑩ 自分が集中していることを伝える
例えば…
SNSや友達に「今日の夜は
勉強すると表明する」

そもそもネットですうしたことをしてよいのかを含めて、ネット上で上手に感謝の気持ちを伝えたり、上手に謝ったりするスキルは、対面とは別に学ぶ必要があるはず。そこで私の研究室では、特別支援教育の専門家とともに、特別支援教育向けの教材を作成しています。例えば、スタンプの使い方を1つをとっても、その使い方は、明示的に教えられてきたわけではなく、暗黙的に、経験から学んできた場合が多いと思います。しかし、本教材では、「この場合に、どのスタンプを使えばよいか」を具体的に学びながら、スタンプ

の使い方を学びます。この他にも、テキストチャットでの上手な会話の切り上げ方や立場の違う人とのコミュニケーションの仕方なども学べる教材を公開しています。

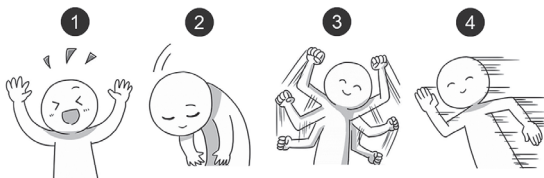
「スキル」だけで終わらないように

ここまでネットスキルを学ぶことの必要性や具体的な教材を紹介してきましたが、「スキル」だけで終わらないことも重要です。そのスキルを身につけることはもちろん重要ですが、結局は、「なぜ」の部分も大切になってきます。例えば、「なぜ、時間を自律的に管理する必要があるのか」、「なぜ、相手のことを考えてコミュニケーションをとる必要があるのか」などが身につかないと、どんな場面でも同じスキルを使い続けることになってしまいます。

ぜひ、「なぜ」の部分も大切にしながらも、ネットの「スキル」を身につけさせていくような指導を情報モラル教育で実践してほしいと思います。

スタンプの使い方を学ぼう

はじめて会った人に、「よろしく」の気持ちを伝えるには、どのスタンプを使えばよいでしょうか？



スタンプの使い方を学ぼう

このスタンプは、A・B・Cのどの気持ちを表しているのでしょうか？



- A: 「ごめんね」
- B: 「ありがとう」
- C: 「こんにちは」

建前と本音の境界線

— 人権・プライバシー・ハラスメント —

映画「天気の子」で、主人公の帆高が「神様」に向けてつぶやく言葉がある。

「これ以上、僕たちに何も足さず、僕たちから何も引かないで下さい。」
帆高は、大切な人々と共に過ごす日常を今のまま維持することを願う、それが奪われそうになっていることに対して抵抗する中で、この言葉をつぶやいた。自分の人生で重要なものは何かに気づき、それが存在する空間に何者にも立ち入られず、何も失われず、ただ、安寧の中に継続されることを望んだのである。

原宿カウンセリングセンター

古賀絵子

境界線に踏み込まれる苦しさ

臨床で会おうクライエントは、幼い頃から、家庭の内外で自身の安寧が脅かされる経験をしている。小さいうちであれば、それが「脅かされる経験」なのかどうかもわからず、そのうち、それが当たり前となる。何が安寧かを知らないまま、他者から見れば「非日常」とも思われる事態がその子にとっての「日常」になる。「脅かされる経験」は「他者から入り込まれるかのような経験」でもある。それらは、児童虐待防止法

に記されているような「虐待」と定義されるものもあれば、非常にわかりにくいものもある。更に、それが続くと、自分と他者との間の境界線のようなものがあいまいになることがある。人の感情が自分の感情か、自分の考えなのか他の人の考えか、自分は何に困っているのか、はたまた困っていないのか、区別がつきにくくなる。そして、そもそも自分は何のために行動をしているかもわからないまま、なんだか苦しい感情だけが蓄積される。人権とは何か、プライバシーとは何か、というのは説明が難しいが、こんな風に苦しい感じがある時は、人権やプライバシーというものが保たれていない状態なのだろう。

人の境界線に踏み込むこと

ハラスメントというカタカナは、そのような苦しい感じを人に与える行為であり、他者との境界線を踏み越えて侵入する行為を表している。英単語をカタカナ表記にすると内実がうやむやになるという効果がある

が、要は嫌がらせや暴力のことである。「暴力っていうほどではないのですが、モラハラ系っていうか、夫はそんな感じですよ」という妻達がいるが、夫の精神的暴力について一杯気を遣って表現する際にも用いられる。クライエントが話す苦しさの「もと」は、多岐にわたる。両親が「〇〇大学以外の進学はあり得ない」という姿勢であったとか、母がずっと父や父方親戚の悪口を自分に言い続けてきたとか、入浴すると父親が脱衣所をうろつくとか、幼少期から兄や姉にばかにされ続けてきたとか、高校からの帰りの道の住宅街で性器を出した男性が毎日隠れていたとか、夫が子どもに「あんなお母さんで前は可哀想だ」と言うとか。これらの行為は、明確に身体が傷つかなかったり、子ども同士で生じていたことだったりすると、世間的には暴力と判断されないこともある。ただし、クライエントと他者の関係性には権力や体力の差が存在し、その下方にいる者に対する尊重がなく、何らかの苦しさを与えて日常を脅かす行動だったのである。

踏み込まれ続けるとどうなるか

そのようにされたクライエントは、感情や対人関係の困難を抱えることがある。苦しいので、何かを感じたり考えたりしなくなったり、相手の言うなりになったりしてしのご。しかし、学校でも、就職しても、そしてついに結婚相手とも、過去の数々の人間関係を振り返ってみると、なぜかいつも自分が不利な立場におかれ、気づいたら心許せる友達というものがないという事にもなる。

「あなたのやりたいことは？」と聞かれても、わからない。または、表面的にはそれなりにこれまで上手くやってきてはいるが、何かに依存することがやめられない、ということもある。それらは、ゲーム、飲酒、食事、買い物、恋愛という行動である、まだ世間的には許容範囲かもしれないが、ギャンブル、薬物、万引、性加害…となると、問題に思えてくる。それなりにやり過ぎず、生き延びるためにそうした行為をしてきたとも言える。一般的には問題行

為でも、「生存戦略」、「自己治療」としての依存行為であるという捉え方もある。

臨床心理士は何をするのか

苦しい状況にあるクライエントにどのように接するの。まず、何に困っているのかを確認していく。

「困っている」という言葉では表現されないかもしれない。「すごくたくさん食べてしまう」、「結婚して実家を離れて長いのに、母が未だに頻繁かつ大量に物を送ってくる」、「夫が在宅で仕事をするようになってから私の体調が悪い」、「会社で以前より仕事がかどらない」等の訴えの背景に、母子、夫婦、上司―部下といった関係性における、境界線への侵入行為、そのことによる苦しさや隠れている可能性を推測する。

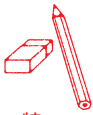
今の課題が見えたら、それが、クライエントの考え、感情、行動、人間関係の持ち方にどのような影響や不自由さを与えているのかを見ていき、その関係で生じている行動の習慣をどのように変えたら少しでも楽

になるかを模索するのである。相手と物理的・精神的距離を取る方策を考えることも役立つ。それらは、身体感覚にも変容をきたしている可能性があり、トラウマ症状と呼ばれる問題が生じていることもあるので、その症状の変容に焦点を当てることもある。先述のような、依存の問題が生じていれば、医師や他の支援機関の力も借り、その問題への取り組みが優先される場合もある。

次に、クライエントに上記のような影響を与えた本人がカウンセリングの場にクライエントとして登場した場合には、どのように接するの。まずは、クライエントのどのような言動が相手の境界線を踏み越え、侵害する行為だったのか、何が相手に尊重しない行為だったのかを共に考える。行為の具体的な内容を知り、それが相手に与えた影響を意識するだけでも、同じ事を繰り返さずに済む場合がある。そのクライエント自身が、かつて、尊重されず、侵入され、様々な感情を感じることをやめざるを得なかった子どもだった可能性も大きい。自分の感情や境界線が

なくなった時点で、他人のそれわからなくなり、そこに侵入することへの違和感がいつしかなくなったのである。その過去は、現在の他者への侵害行為を免責することにはならないが、自分の行動パターンを理解する助けにはなる。その上で、何が相手の境界線に侵入しない言動なのかを改めて学習し、実行し、維持する。行動の仕方はもはや長年の癖になつており、それを変えることは非常に時間がかかるが、そこで共に考えるのが臨床心理士の役目である。

「クライエントに何も足さずに、何も引かない」のが我々の基本姿勢かもしれない。しかし、何かが過剰に足されたり引かれたりしたように見える場合、クライエントと話し合いつつながら、クライエントが元々持っていた力、在り方、願望や尊厳、安寧を取り戻すような作業が必要になる。その前提は、背景に権力関係における侵害行為があった可能性を見据え、法律の文面と照らし合わせても、「侵害」とはわかりにくい行動の事実にも目を凝らしていくという我々の姿勢である。



犬との暮らし

家族としての犬と猫

一般社団法人ペットフード協会
の推計値によると、現在飼育されて
いる犬は約684万4千頭、猫は約
906万9千頭。合わせて約159
1万3千頭なので、東京都と香川県
と佐賀県の人口を足した以上のワン
コとニャンコが、飼い主の大切な家
族になっています。メダカ、小鳥、
ハムスターなども含めると、過去10
年間にペットを飼育した経験のある
人は38%。ちなみに筆者は子ども時
代に雑種の室外犬と、大人になった
現在はトイプードル2頭とヘルマン

香川大学医学部臨床心理学科 橋本忠行

リクガメと暮らしています。本稿は
そういつたところにペットがいる方
たち、そしてこれからそうなるかも
しれない方たちに向けたエッセイで
す。

愛し愛されて生きるのさ

そもそもなぜ犬は人と暮らすよう
になったのでしょうか？ 諸説ありま



ボートにも一緒に乗れます

すが、心理学でよく引用されるダー
ウイン的な思考をしてみると、祖先
にオオカミを持つ犬が生存のために
牙を使わなくなり、かわりに愛され
る術を本能として覚えた：となるの
かもしれない。近代では番犬とし
て、つまり危険を知らせる役割をが
んばったから一緒に暮らすようにな
った、と考えることもできそうです。
進化心理学的な適応論とも言えます。
しかし筆者は、そのような淘汰・
機能論だけでは納得できません。な
ぜならわたしたちが犬を見るとき、
犬もまたこちらを見ているのである
：といきなりニーチェのナラティヴ
的にびんぼけの援用になるのですが、
半分本気です。トイプードルも雑種
犬も、人間に受動態として愛される
ために尻尾を振るようになったので
はなく、むしろ人間を能動態で無条
件に愛しているからと暮らすよう
になったのでは、と思えてならな
いのです。眼差しが交差すると、小
沢健二の1994年のヒット曲のよ
うに「いつだって可笑しいほど誰も
が誰か愛し愛されて生きるのさ そ
れだけがただ僕らを悩める時にも未



トリミングの後に記念撮影

来の世界につれてく」のだと、犬と
の暮らしは実感させてくれます。
「お散歩いく？」と話しかけてハ
ネスを手にとった時のはしゃぎよう、
人の腕にアゴを乗せてくつろぐ姿、
疲れて寝転んでウトウトすると足も
とからこちらを見てくれている…。
気持ちを通じ合っていると感じます。

愛犬との交流は心理的な苦痛を 和らげる

その根拠としてアメリカ心理学会
のジャーナル「Emotion」に掲載さ
れた論文「愛犬との交流が心理的な
苦痛に及ぼす影響：The Influence of
Interactions With Pet Dogs on
Psychological Distress」(Matijczak et
al., 2024) を紹介します。この研究
に参加した飼い主は73名、愛犬はい
わゆる盲導犬のような専門的訓練を

受けたセラピードッグではなく、普通の犬です。手続きとして、まず飼い主がランダムに①リードを付けずに自由に愛犬と触れ合うグループ、②ストレス低減のうたい文句でベストセラリーとなった「大人の塗り絵」を行う期待コントロールのグループ、③何もしない待機コントロールのグループに割り当てられました。そしてストレスを人為的に誘発するために用いられる PASAT-C という継続的な足し算課題に回答し、直後に介入として①②③のいずれかを体験したわけです。その結果、①愛犬と触れ合うグループの飼い主は②③と比較し、有意に肯定的な感情の増加と不安の減少を示しました。そこでさらに飼い主と愛犬が触れ合う様子を撮影したビデオの分析を行ったところ、「愛犬へのポジティブな言葉」「身体接触」といった交流の総和が多くなるほど、否定的感情の減少が予測されました。

この研究は、飼い主と愛犬の組み合わせを対象に実施された点が画期的です。毎日の仕事や勉強でつかれて帰宅し、玄関のドアを開けると愛

犬がクルクル回りながら喜んで出迎えてくれる。「お留守番がんばったね」と声をかけると、「撫でて？撫でて？」と言うかのように無防備にお腹を上に向けている。そういった再会が研究手続きに再現されているのです。愛犬のこころをメンタライジングすると「ご主人さま、足し算課題おつかれさまでしたワン！」という声が聞こえてくるようです。それは大人の塗り絵よりも癒されるでしょう。

犬は人を信じる

このように動物心理学、動物行動学、イヌ学は近年注目を浴びています。犬から人への揺るぎない信頼について、行動実験やMRIといった科学的手法を用いて包括的に解析した Wynne (2019) は、「人間社会でイヌをこれほど繁栄させたものは、なんであれ特殊な知能などではなく、温かな心の絆を結びたいというイヌの欲求なのだ」とまで述べています。

筆者の生活を振り返っても、心理

臨床を通して垣間見える世間の理不尽を感じた夜はとくに、飼い主を評価せずありのままに気持ちを理解しようとしてくれる愛犬からの関わりにホッとします。SNSはフェイクニュースと揚げ足取りばかりで、チクチク言葉にこころを削られますが、そういった言葉の世界から離れモフモフの世界に身を投じることで、生の実感を取り戻すのです。ソファでじゃれつくトイプードルの群れに、筆者が「大型犬」として仲間になるころから癒され、リフレッシュされる瞬間です。

猫も杓子も、リクガメも

猫派のみなさんについても想像で書く挑戦を考えていたのですが、幸運なことに文字数が尽きてしまいました



長生きしようね

した。先住亀のヘルマンリクガメにも筆者は癒されていて、何がいかと言うと黙々と葉物野菜を食べてくれるのです。爬虫類はなつかない？そんなことはありません。カメの顔に顔を近づけると、よきつと首を伸ばして挨拶してくれます。

猫も杓子も、リクガメも。もちろんワンコも、同じいきものとして、わたしたちは互いに愛着をもつことができる。そう考えるとちよっとだけ幸せになれる気がするのです。

●参考文献

- 一般社団法人ペットフード協会 (2023) 「令和5年全国犬猫飼育実態調査」 <https://petfood.or.jp/data/chart2023/index.html>
- Marjczak A, Yates MS, Ruiz MC, Santos LR, Kazdin AE, Ralia H. (2024). The influence of interactions with pet dogs on psychological distress. *Emotion*, 24(2), 384-396.
- 小沢健二 (1994) 「愛し愛われて生かぬのぞ」東芝EM
- Wynne, C. D. L. (2019). Dog is Love: Why and how your dog loves you. Mariner Books.
- 梅田智世訳 (2022) 『イヌはなぜ愛してくるのか——「最良の友」の科学』ハヤカワ文庫NF

心理臨床の道をゆっくり深く歩むこと

青山学院大学大学院 教育人間科学研究科
心理学専攻 博士後期課程

中野聡美

大切にしている心象風景

幼少期を関西の自然豊かな郊外で過ごしました。当時の心象風景のよくなものが、今も自分の世界観を支えていると思います。春は近所の原っぱで走り回り、夏は父が庭で育てたスイカを食べ、秋は落ち葉のプールにダイブして遊び、冬は暖かい家の中で読書三昧。子どもの頃は、目に入るものすべてが鮮やかで、花や虫や雑木林がみんな友達でした。風がそよぐのを感じるだけでうれしい。毎日日が暮れるまで遊んで、夜はぐっすり眠って夢の中。頭の中から

ま先までまるで全身が「こころ」のようでした。感じるよりも考えるよりも、深く、広く、世界を享受した時代でした。日々の臨床に携わるとき、この子ども時代の感覚を最も頼りにできればと思っています。

研究と実践のあわいを生きる

現在、青山学院大学大学院の博士後期課程1年に在学しつつ、附置心理相談室と児童相談所でクライエントにお会いしています。心理療法とはなにか。人が治ってゆくとはいくことなのか。臨床心理士養成の

大学院で学ばなきゃとわかるだろうと思っていました。しかし、修士課程を修了しても当初の問いはわからないまま、むしろ疑問は深まるばかり。このまま臨床の現場に出ても自分の知りたいことにたどり着けない気がしました。また、卒業と同時にご担当するクライエントとの面接を終えることも想像できませんでした。研究それ自体への畏怖がありました。が、良き師にも出逢い、私にとって進学することは自然な流れでした。実は、大学院に進学する前はごく普通の会社員をしていました。そのため、心理士という仕事はある意味とても特殊な仕事だと思えます。なぜなら、私たちは商品を売ったり、髪を切ったりなど目に見える何かを提供する仕事ではないからです。心理士は目に見えないものを大切に扱います。クライエントの歩む道をゆっくり深く供する。それは同時に心理士の人生にとっても意味のある歩みです。ここが心理職の奥深さであり、静謐な喜びともいえましよう。

ところで、長田弘著の『深呼吸の必要』にこんな詩があります。「声はからだである。からだとは肉体ではない。からだとはことばである。それは姿勢であり、歩き方や身振りであり、声であり、命である」。心理士を志してから、自分自身が仕事道具なのだということは常々忘れないようにしています。

一方、現在の研究テーマは「心理臨床における遊ぶこと」です。遊戯療法のみならず心理面接での遊びも扱います。遊びの研究はテーマが非常に大きく、一筋縄ではいかないことが多いですが、自分なりに心理臨床の営みをことばにできたらいいなと思ひ日々取り組んでいます。そして、研究自体が私にとっては真剣な遊びです。学会では、日ごろ臨床や研究に真摯に取り組む皆さまと出会うことを心より楽しみにしています。

●引用文献

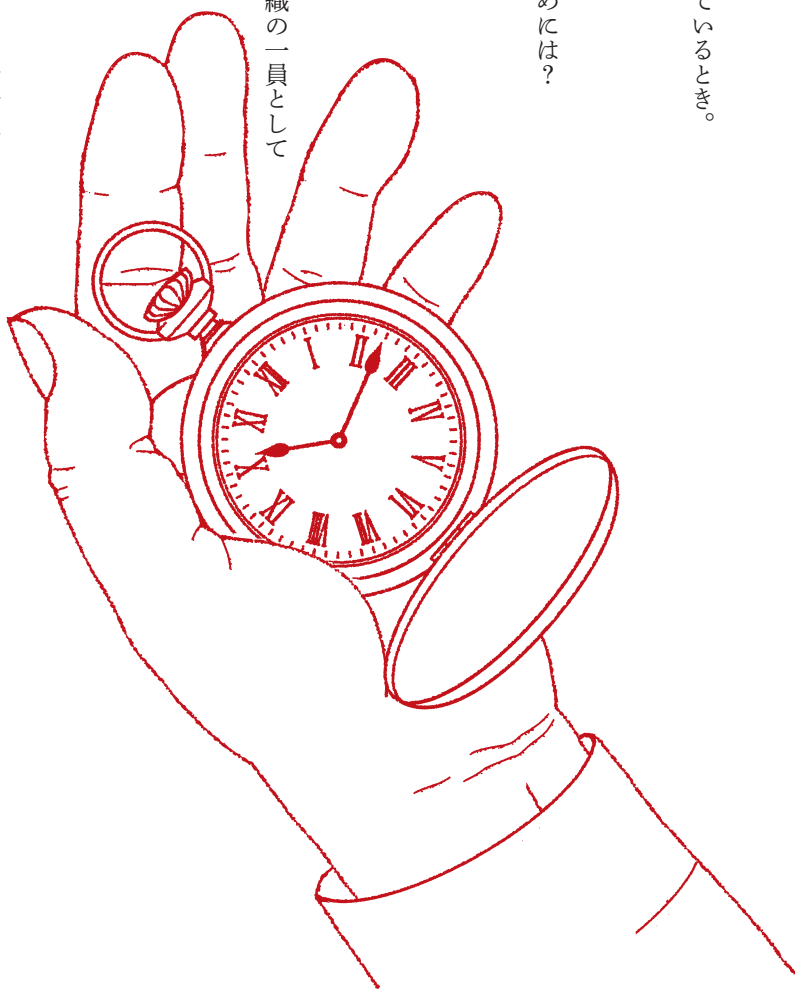
長田弘著『深呼吸の必要』晶文社、1984年

心理支援者

——こんなところで働いています

「誰かに聴いてもらいたい」
— ころからあふれてしまうやり場のないきもち。
「疲れた、もう限界だ」
— つらい出来事に遭って、かかえきれないつらさを感じているとき。
「こんなことなかなか人には話せないな」
— シビアな場所ではたらくことの努力や苦悩。
「もっと先に進みたい、もっと活躍したい」
— もっと前進したいとき、人生をもっとプラスにするためには？
そんなとき、身近なところに心理士がいて、
臨床心理の視点からお手伝いする。
相談や支援が手の届くところにある。
私たちはそんなふうになることを目指しています。
創造的な場所、困難な現場、日常のお手伝い、企業や組織の一員として
心理士が役に立っている場所が少しずつ増えています。
その最前線で支援をしている心理士がいます。
そんな心理士がそれぞれの現場と仕事を紹介します。
そう、「ころ」は見えないけれど、
人がいるところに必ずあるのですから。

あさみ野心理オフィス 岩倉拓



警察の心理士として働く

京都府警察本部

保崎恵理子

私は心理士（カウンセラー）として警察で働いています。都道府県警察によって多少異なりますが、警察の心理士は、犯罪被害者支援、少年相談、警察職員の健康管理など様々な業務を担当しています。ここでは私が携わった経験のある犯罪被害者支援と警察職員への支援について紹介したいと思います。

犯罪被害者への支援

私たちは、日常生活を送る中で、犯罪被害に遭うことは予想していません。心の準備のないところに突然起こる犯罪被害は、被害者やその家族（以下、「被害者」と記します）に大きな精神的ショックを与えます。そのため、混乱し不安な気持ちになることも少なくありません。被害者は、そのような状態の中、被害の届

出や事情聴取等の捜査活動への協力といった捜査機関とのやりとり、医療機関の受診など、様々なことに対応していかねなければなりません。被害者と被害直後から密接に関わる警察では、捜査活動と並行して、病院等への送迎や付添い、医療費等の公費負担制度の運用、再被害防止措置といった様々な支援活動を行っています。心理士は、こうした支援活動の一環として被害者へのカウンセリングを担当しています。被害直後の被害者と出会うことは、警察の心理士の大きな特徴だと思います。被害後間もない時期には、今何に困っているのか、どんな支援を必要としているのか、被害者自身も分からないことがあります。目の前の事態や明日からの生活をどうしていいこうかと途方に暮れているかもしれません。

心理士は、そうした被害者の不安な思いに寄り添いながら、被害後に起こり得る心身の変化や対処の仕方などを助言します。被害者の精神的負担が少しでも軽減されるように、捜査活動や病院受診時の付添い、各種手続の補助、民間の支援団体への橋渡しなど現実的な支援も行います。

警察職員への支援

犯罪被害者支援に携っていると、警察職員へのケアはどうしているかと聞かれることがよくあります。警察職員であっても、被害者など命の危険を感じるような体験をした人々と日常的に接することや、事件・事故などの凄惨な現場で活動することから生じる精神的負担は少なくありません。こうした負担は、二次的外傷性ストレスや惨事ストレスと言われ、深刻化すると心の健康状態が悪化し、支援を継続できなくなるだけでなく、仕事を続けること自体が困難になってしまう可能性があります。犯罪被害者支援を含め、警察業務が適切に行われるためには、警察職員の健康づくりへの支援も欠かせま

せん。警察職員を対象としたセルフケア研修やカウンセリングの実施などにより、ストレスの緩和を図ることも警察の心理士の仕事です。

警察の心理士として

警察という大きな組織の中に心理士はほんのわずかしきません。心理士としての仕事は、上司や同僚など、多くの警察職員の理解と協力によって成り立っています。そして皆に支えられているという感覚は、私が心理士として困難な状況に直面した時、その状況に向き合い続けることを後押ししてくれています。

私自身も、被害者が犯罪被害に向き合わなければならない時に、警察の支援が支えになると感じてもらえるよう、心理士として力を尽くしたいと思います。

海上自衛隊徳島航空基地での仕事

海上自衛隊徳島航空基地 防衛技官

森寛

はじめに

徳島航空基地は徳島県松茂町であり、パイロットの養成を主な任務としています。

転職し、基地で初めての心理職として、手探りの状態で始めた海上自衛隊での仕事も一四年が経ちました。今回は徳島航空基地での私の仕事について紹介します。

現在取り組んでいること

私が現在、主に取り組んでいることは三つあります。「隊内巡回」、「隊員や家族への個別カウンセリング」及び上司等へのコンサルティング、「チームビルディング」です。一つ目の「隊内巡回」は、ストレスを発生させない職場を作り、メンタルヘルス不調を未然に防ぐ取り組み、つまり一次予防を目的として行

っています。具体的には、他の業務が入っていない時には、毎日、基地の各部隊の事務所を訪ねてコーヒーを飲みながら、いろいろな立場の人と話し、職場の雰囲気、仕事や人間関係のストレス要因を把握し、必要に応じて調整を図っています。そうすることによって、自然と必要な情報が私のところに集まってくるようになりました。また、指揮官の所にも頻繁に訪れて雑談や情報共有を行い、円滑な調整を行いやすい環境づくりに努めています。

隊内巡回を行うようにしてから、カウンセリングまで至るケースは減り、相談レベルで済むことが増えています。

二つ目の「隊員や家族への個別カウンセリング及び上司等へのコンサルティング」では、隊内だけでは

なく、基地内でのカウンセリングが困難な隊員に対して自宅への訪問カウンセリングも行っています。また、医療が必要な隊員には病院への付き添いも行い、療養が円滑に進むように、隊員、家族、部隊、病院の調整役としての役割も果たしています。

長期に休んでいる隊員の復帰時には、部隊、主治医と連携し、個々に応じた復職プログラムを作成し、復職支援を行っています。

また、コンサルティングでは、クライアント本人の了解を取ったうえで、職場の上司や指揮官に対して今後の対応の仕方や職場環境の調整などについて助言を行っています。ここでも隊内巡回を通しての様々な人とのコミュニケーションが役に立っています。

三つ目の「チームビルディング」では、座学やグループワークを通して個人のコミュニケーション能力の向上と組織のパフォーマンス向上を図るための活動を行っています。

個人の能力や個性を最大限に発揮できる環境づくりをすることで、一人一人が主体性を持ち、それぞれが

違う個性や能力を最大限に発揮できる組織作りに取り組んでいます。

海上自衛隊は、個人ではなくチームとして行う仕事が大半を占めるので組織としてのパフォーマンス向上が重要となってきます。

また、チーム全体の能力が向上することにより、個人の能力の向上を促すことができます。

他にも海上自衛隊に入隊した新入隊員が基礎教育を受ける教育隊で教育を担う教官に対して、教育心理学やチームビルディングの手法を用いた講習を行っています。

おわりに

専門性を活かして外部からではなく組織の中にいるからこそ出来ることを模索しながら、積極的に自分から動く心理職としていることを日々心掛けています。

スポーツの現場にて

ボールパークコーポレーション／臨床心理士

武野顕吾

現場第一主義

私の仕事は、主にアスリートを対象に臨床心理学の知見（カウンセリング、サイコセラピーなど）を使って、メンタル能力を向上させるお手伝いになります。日本一／世界一を目指す皆さんとの対話を通じ、感性を磨いて精神を研ぎ澄まし、そして対戦相手や過去の自分との勝負に勝つことを目指しています。その際に大事にしていることのひとつが「現場を見る」ことです。アスリートの皆さんが「どんな雰囲気や表情で戦っているのか？ 場の環境や空気感はどうか？」などを見ておくことが、その後の心理面接に非常に役立つからです。

観察内容を面接に活かす

現場に行き、試合を観戦したとし

ます。その時には一瞬の選手の表情や雰囲気を捉えておきます。そして面接中はその場面での話題が出た時、「ひよつとしてこんな感じでしたか？」と刺激の一つとして提示することがあります。もちろんこちらから得意げに「あの時こんな表情をしていましたね」と進んで提示するのは避けず。あくまでもクライエントさんがお話しの主導権を握るべきだからです。一方で面接に慣れてきた方の中には「あの時の私はどう見えていましたか？」と私を外的フィードバックの一つとして利用する場合もあります。その時は「私からはこう見えていましたが、ご本人としてはどうでしたか？」というお話しをして、主観的視点と客観的視点とを突き合わせ、心により深く入るきっかけを作ることもあります。ま

た、こちらはあくまでも心理の専門家であり相手はその道のプロですので、技術的なことをさも分かったかのように伝えることは厳に慎まなければなりません。もしどうしてもそのことに言及する必要がある時は、「素人質問になって恐縮ですが…」という枕詞をつけた上で、質問の形で聞くようにしています。

面接場所をホームグラウンドにする

面接場所も千差万別です。試合会場（スタジアム、競技場、体育館）や選手寮、遠征先ホテルの会議室等をお借りして行うこともままあります。そして可能ならば下見もします。事前にイメージしておくことで、私になるべくホームの雰囲気や面接を行えるようにするためです。もちろん完全に区切られた個室であることが必須です。内密性（守秘性）を守るため、壁の一部が吹き抜けになっていたりとするとでは行いません。

コロナ禍以降はオンラインも当たり前に

コロナ禍の頃は現場に伺うことも

できず、現場の空気感がわからないままの面接が続いた時期もありました。ただ、メリットはオンライン面接が普及したことです。例えば海外遠征中の選手の皆さんとは帰国後に対面でしかお会いできなかったのが、今は試合直後のまだ興奮冷めやらぬ状況でもリアルタイムで話ができたり、週一回のペースで面接を継続できたりするようになりました。もちろん対面で会えることがベストですが、即時性というメリットもまた大きいと感じています。

世界中、5つ指のいっしょ心理面接

同じ曜日／時間／場所など安定した面接構造を維持することが基本ではあります。一方で世界中を転戦しているアスリートの皆さんに対しては、こちらから出向くことやオンラインを駆使して「世界中、いつでもどこでも心理面接」を可能とするスタイルも有益なものではないかと思いつながり、日々仕事をさせていただいております。

新しい領域への挑戦がもたらしたもの

社会問題と就職先

私の関心は日本が抱える性の問題にあった。卒論も修論も性をテーマとし、学生の頃は性の健康や性的少数者に関する活動に力を入れていた。それ故、心理士になる際には、面接室で受身的に待つ臨床ではなく、性の悩みに寄り添いながらも社会に出て、性に関する社会的問題にアプローチできる臨床をしたいと強く思っていた。そこで、株式会社TENGAという企業に飛び込んだ。TENGAと聞くとアダルトグッズを想像する人が多いが、HIV/AIDS予防啓発活動や障がい者向け自助具開発など、事業は様々である。さらに、性を表通りに誰もが楽しめるものに変えていく、という先駆的ミッションに、ここしかない!と思ひ、私は周囲の猛反対を押し切り猪突猛進した。

中野有沙

自分にできることは何か

無事に就職が決まったまでは良いが、心理士の採用は会社も初めてである。心理士の卵が1人、場違いであった。同級生が着実にスタンダードな臨床経験を積んでいく中、東京で1人、臨床心理学とは全く離れた環境で焦りと不安と寂しさを抱えながら、私はやるべき事を見失わないように必死だった。

救いは、TENGA内で医療福祉分野で動いていた取締役の存在だった。取締役のサポートの中で、HIV/AIDSや性感染症予防啓発冊子、相談対応など、自分に出来ることを日々考え実践した。収穫は二つあった。

TENGAで得たもの

一つ目は臨床心理学が、実は多くの場で活用できるという気づきだ。多大な事例や症例を踏まえた視点、

多様性を考えた言葉遣い、性的関係や性意識に影響を与えているアイデンティティを切り離さずアプローチを考える。臨床心理学を学んだ者として背負い、取組むべき事は、既存の心理士の職場だけではない。

アイデンティティとダイヴァーシティを考えるカンファレンス「WRD.IDNTTY」に登壇した際には、ダイヴァーシティをアイデンティティ(個)の集合体として考え、他者よりもまず自身のアイデンティティと向き合うこと、それを自分の「性」のあり方の入口とする視点、人々がよりよく生きる為にカウンセリングを選択し、性の悩みも解放出来ればと伝えた。

二つ目は臨床心理学界の問題点への気づきであった。入社1年後の2016年に、医療福祉向け製品/サービスの開発・提供及び性教育支援と情報提供を目指した「株式会社TENGAヘルスケア」の始動に携わった。性問題に関する勉強会や学会に参加し続けても、「性」を専門とする臨床心理士は見当たらず、多くは医師や助産師、教員、福祉職であ

った。そのため、各専門家とネットワークを形成しながら、大学などの講演、執筆、様々な場での情報発信、フットワークを軽く何でも挑戦した。障害者の性に関するNPOの理事になったり、性教育アプリやFM向けの製品開発を試みたり、性の問題に臨床心理士がより関われる土壌を作ろうと沢山の挑戦と失敗を繰り返した。

退職までの5年間、絶え間無く走り続けたが、やり残した事も心残りも多い。

最後に

出産子育てを機にキャリアは中断。今や資格更新も危うい。崖っぷちの臨床心理士だ。こうして振り返ると、心理臨床家のあるべき姿とは異なるのかもしれない。臨床心理士の働きの多様性を少しでも広げること貢獻できていれば幸いだ。「パイオニアになれ!」恩師の鎌幹八郎先生が嬉しそうに言ってくれた言葉を思い出す。やりたい事、やらねばならない事は山積みだ。

適応指導教室で働くことについて

心理士の小野です。よろしくお願
いいたします。

「ウノッ！」

ドヤ顔で私がもうすぐ上がりであることを表明すると「うわーまじかよー！」と文句が出始めます。

「よしよし先にながらせてもらおうよ…え？ ドローが3枚？」

これは私の勤める適応指導教室の日常のほんの一幕です。ここでは、適応指導教室で働く心理士について、理解を深めてもらえたら嬉しいのです。

適応指導教室について紹介します。

適応指導教室は「教育支援センター」と呼ばれており、不登校の児童生徒が学校の代わりに通う場所です。ここでは、通っている子どもたちの基礎学力の補助（学習活動）、遊びを中心とした体験活動（小集団活

仁和医院
小野日南子

動）、遠足や社会科見学（集団行動）などを支援しています。

私の職場はこんなところです。

私の勤めている適応指導教室には、多い時で1日20名くらいの児童生徒（通室生と言っています）が通っています。職員は教員免許を持っています。相談員が数名と心理士の私です。教室には、学習に必要な教材や体験活動に必要なカードゲームやボードゲームが揃えられています。ベランダでは菜園をしていて、みんなで育てたお野菜や果物がおやつになりました。

心理士はどんなことをしているの？

私は、学校のスクールカウンセラー的な立ち位置で仕事をしています。「的」としたのは、職員の一人とし

て通室生の学習支援や生徒指導をしながら心理支援を行なっているからです。通室生の生活場面に混ざって勉強をみたり、卓球の対戦相手になったり、時にお話を聴きながら、通室生の行動観察とアセスメントをしたりしています。行動観察とアセスメントは私の活動の要で、心の視点で気づいたことや感じたことを通室生や相談員に伝えていくことで理解を深め、信頼関係を構築します。

カウンセリングを実施することもありますが、主には日常と一緒に過ごす中で世間話ややり取りの中で心理学的な理解や技法を活かしています。

悩みもあります。私の職場では、地域性や勤務の形態上、「心理士として」だけでは通室生と仲良くなることや、その子の通っている学校、他のスタッフとチームを組むのが難しいのです。なので、まさに素の私で、体当たりで通室生や相談員と関わっています。そこが、難しいところでもあり、魅力でもあります。通室生の成長を間近で感じることができるので。

心理士の小野でした。ありがとう
ございました。

通室生には「めっちゃ話しやすい！」と言われます。心理士としての態度・知識と姿勢を保ちながら、素の自分で通室生と向き合う。もちろん、トラブルや問題も起きます。その困難を通室生や相談員と共に経験しながら、あっとい間に過ぎ去る日々の中で彼らの成長を目の当たりにする。それが、何にも変え難いやり甲斐です。話しながら、彼らの不安を共に抱え、耐え、そして将来に繋げていく。それが適応指導教室で働く心理士の存在意義だと思っています。もちろん、私だけでなく、通室生同士の助け合いというグループの力もあります。通室生同士で共に傷を癒していく集団の土壌づくりも大事な仕事です。そうやって今日も私はみんなの力を借りながら、卓球で、人生ゲームで、UNOでコテパンにされるのです。

「はい残念！ 小野先生ウケる〜！」

「災害」にあった人たちを支援する

福島県外避難者相談センター「フクユキ」

わが国で心理支援者が被災者のケアに広く関わるようになったのは、1995年に発生した阪神淡路大震災以降といわれています。その後、国内外の災害において心理支援者が活動して、実績と知見を積み重ねてきました。そして2011年3月11日、未曾有の災害である東日本大震災がおきました。この原稿を書いている時点では、13年が経過したことになります。

福島県についての東日本大震災

Wikipediaで東日本大震災を調べると「東北地方太平洋沖地震およびこれに伴う福島第一原子力発電所事故による大規模な地震災害（一部抜粋）」とあり、原発事故が併記されています。みなさんは震災と事故をどのように記憶しているでしょうか。

それぞれは記憶のなかでどのように配置されているでしょうか。

震災は、地震発生を開始点として、津波が到来し、大きな被害をもたらしました。その後、復興へと道半ばながら時間が経過しています。一方、原発事故については、廃炉状況を見ても、いまだ事故の只中にあると言わざるをえません。福島県に足を運んだり、福島からの避難者さんと話したりすると、その認識を強くします。

「フクユキ」の紹介

3・11から、静岡県公認心理師協会（当時は静岡県臨床心理士会）とその会員は様々な支援活動に取り組んでいました。そのひとつに東北からの避難者さんたちへの支援がありました。そんななか、まず2011

4年から福島県外避難者心のケア事業が福島県から委託され、さらに2016年から「福島県外避難者への相談・交流・説明会事業」として避難者相談センターを設置することになり、これを「ここさこ」と呼んでいます。福島、静岡の自治体や関係団体と協力して、訪問、交流会、説明会、情報発信、電話相談など避難者さんたちに届くよう手さぐりに続けてきました。この活動に心理支援者として、多くの会員が取り組んできました。

心理支援者の役割

福島から静岡に避難してきた人は数百名に及びました。その多くは原発事故によるもので、なかにはいくつもの避難先を経て静岡に辿りついた方もいます。おひとりおひとりに事情と経過があり、ただひとつの物語があります。震災にまつわる体験、事故への思い、福島を離れたことへの気持ち、新しい環境への不安、将来の不透明さ……少しでもお気持ちの整理や、語りたいたときの相手になれたらと寄り添ってきました。お宅

に訪問したり、交流会としてコンサートやバーベキューを企画したり、一緒に温泉に入ったこともあります。

時間が経過するともに

当たり前のことですが、年月を重ねると、お仕事、住まい、健康など、本人も家族も地域も、暮らしが徐々に変わっていきます。心理支援は「心のケア」がイメージされやすいですが、当初から生活のお手伝いという思いがありましたし、ここ数年いっそう色濃くなってきました。とはいえ我々も心理支援者としての葛藤もありました。日々の暮らしを安心して送ってもらうために、その方が必要とする機関とつながることも大事にできました。今後もネットワークの軽い何でも屋でやっていくつもりです。

*「ここさこ」とは、福島ことばで手招きして「ここにおいで」という意味です。避難者さんたちに名付けていただきました。福島（とくに会津）には「お茶っこ」ということばもあって、「お茶でも飲みながらおしゃべりしよう」です。ことばに限らずたぐさんの文化、風習に触れてきました。

「芸能臨床」を試みる

文化・芸能業界のこのころのサポートセンターMeBuKi代表

小野寺史穂理

「どこに相談すれば、安全なのか？」

「誰に話せば、この気持ちを分かってもらえるのか？」

明るい照明の中で850人の観客からスタンディング・オベーションを浴びながらも、私のこのころの奥底には常にこの問いが暗く横たわっていました。

俳優から臨床心理士へ

それから10年後、私は大学院を経て臨床心理士・公認心理師となり、都内の精神科クリニックや小中学校で心理士（師）として勤務しつつ俳優活動も継続しています。私自身は今も昔も「演技」という営みを心から愛し、そして今「心理臨床」という営みを心から信頼しています。しかし、俳優を専業としていた頃の私は、「臨床心理士」という職種を知識としては知っていても、自身がカ

ウンセリングを受けようとは思えませんでした。なぜなら、芸能の世界にある苦悩や暴力の「質感」を、その世界を知らない支援者に理解してもらうことに期待ができなかったのです。なお、これは個人の意見ではなく、周囲の文化・芸能業界の関係者からもよく聞かれる声です。文化・芸能業界は、一般の企業や他業界の定式では語れない独自の入り組んだ課題が山積しており、エンターテイメントに関わる人たちのこのころのサポートが十分に取組まれるには、まだ多くの時間と労力がかかるでしょう。しかし、こうしたテーマが社会的に取り上げられるようになったことは、文化・芸能業界にとって本当に大きなことなのです。

文化・芸能業界が抱える問題

コロナ禍の2020年に起きた男性俳優の自死は、国全体に激震を走

る出来事でした。それ以降も多くの著名人の自死や自殺企図が報道され、それが国内の自殺発生数にも影響しているという統計的な実証もあり、社会問題となっています。

加えて深刻なのが性暴力の問題です。2020年の某映画監督の性加害報道（2024年に逮捕）、そして旧ジャーニーズ事務所の性加害などは大きく取り沙汰されました。これらの性加害の被害者の中には自ら命を絶った方も複数名いらっしゃいます。

また、株式会社ツギステが2024年に公開した『女性アイドル百名実態調査』では、芸能活動中に精神疾患に罹患したアイドルが52%いるという衝撃的な事実とともに、多くのハラスメント被害の実態が明らかになりました。さらに業界内のハラスメントや性暴力は所属事務所の社長やキャストイングを決定する人物が加害者であることも多く、被害者が声をあげにくい要因にもなっています。

そのような経緯から、企業と利害関係のない中立的な支援機関の必要

性を感じ、「文化・芸能業界のこのころのサポートセンターMeBuKi」を立ち上げました。

MeBuKiについて

現在のMeBuKiは、カウンセラー4名、ソーシャルワーカー1名、プロボノ4名の計9名で運営しています。カウンセラーは、俳優でもあります。私と元ミュージシャンのカウンセラーと他の心理士（師）が協働して多様なケースに柔軟に関わることが叶っています。また低賃金・長時間労働のスタッフやアルバイトを掛け持ちしながら芸能活動をしている方々にも気軽に活用していただけのように、相談方法は無料枠と有料枠の二つを設けています。さらに、医療機関や法律事務所とも連携しています。課題も多いですが、この2年間で寄せられた60件超の相談者の声や講演を聞いてくれた方々からの感想が、MeBuKiが芽吹く養分となっています。芸能界で奮闘していた過去の自分が欲しかった「芸能臨床」、それが、MeBuKiなので

日常の中にも心理支援者が！

白百合女子大学発達臨床センター

根本泰明

地域活動支援センターとは

私達が生活している地域には沢山の福祉施設があり、各々役割を担っています。ここで紹介する地域活動支援センターは、障害をもつ人が自立した日常・社会生活を営むことができるよう、創作・生産活動をしながらか社会と交流する日中の居場所を提供すること、地域や利用者さんの実状に合わせて必要な支援を柔軟に行うことを役割としています。しばしば「地活」と略され、支援の内容によってI・II型に区分されます。その支援は柔軟性の高さ故に多彩で、軽作業、アート・音楽活動に力を入れる等、各施設に特色があります。また利用時には自治体への申請が必要ですが、障害者福祉手帳の取得や障害区分認定を受けることが必須ではなく、基本的にはどのような障

害・程度であっても利用できます。

また、経済的負担が低いこともあわせると、利用のハードルが低いことも地活の特徴の一つでしょう。そのため場合によっては就労支援やデイケアに繋げるための中継地点のようにも機能します。このように比較的利用しやすい施設のように見えますが、どなたでも利用できるからこそ、支援者側は関わり方の方針も含めてしっかりとアセスメントすることが重要です。その利用者さんにとってのニーズや生きづらさがあるのか、そしてどのような支援が望ましいのかを見極めることが質の高い支援に繋がるからです。

利用者さんと場を支える

私が2017年から5年弱ほど勤務していた地活では、心理支援者が

心理的な視点からアセスメントと介入をすることが主な役割でした。心理検査や心理面接、一緒に軽作業をしながらの行動観察、スタッフからの情報を集め、その利用者さんの障害特性や生きてきた歴史を理解しようとしていました。利用者さんによっては定期的な心理面接も行い、より内的な部分を見つめる時と現実的な対処を考える時と、利用者さんのニーズ・状況に合わせて軸足を置き換えながら関わっていました。時には施設を出て一緒に自転車でコンビニへ買い物に行く練習をする等の生活のサポートもしたりと、柔軟に関わっていました。

地活のような日常臨床の中に心理支援者がいて、利用者さんのちょっとした言動やスタッフとの関係性を心理的な視点で見ることには、多くの利点があると感じます。たとえば、日常における利用者さんとスタッフを含めた周囲の関係性がなんだかうまくいかない時、そこにはどのような意味があるのかを理解する上で心理的な視点が役に立ちます。そのうまくいかなさは、もしかするとその人が

これまでになぜか繰り返してきたのかもかもしれません。しかし、その状況を心理的な視点で見ると、意味や起きていることを理解できるようになります。その理解を基に関わると利用者さんも「なんだかうまくいかない」という体験から「こういうことが起きていたのか」と自身の理解に繋がります。そして同時に「理解してもらえた」と感じてより安心して地活を居場所として利用でき、その人の形で社会と再び繋がることができるようになっていきます。これだけではないですが、心理支援者がいることで施設全体の抱える力が底上げされ、心理的・現実的な器としてより機能することができると思われます。

しかし、全国的にみても地活に心理支援者が必ず配置されているというわけではなく、まだまだめざらしいことのようにです。ここで紹介した内容はあくまで私が勤務していた一施設での取り組みになりますが、こうした日常臨床にこそ心理支援者が役に立つ部分があるように思います。

心理臨床学の教育研修は 何を目指すのか

教育・研修委員長 浅田剛正

「心理臨床学」とは何か。専門家やプロを自認する者にとって、自分が専心している業の本質とは何か、という問いに本気で答えるのはそうそう簡単なことではありません。特に、心理臨床学という学問は、多くの人にとっては大学で初めて触れる学問であり、また、そもそも目に見えない「心」を扱うことから、なかなか自身の中に確かな手応えが得られにくいようなところがあります。さらに、そこに「臨床」という新規な概念が加わることで、さらにその答えを見つけ出すことは難しく複雑

になっていきます。心理臨床の実践に自ら携わると、そのことはより実感されるでしょう。学べば学ぶほどわからなくなってくる。臨床心理学とはどう違うのか、そもそも心理学とは？臨床学とは？などと考え出すと、もう何が何やら…。

「臨床の知」に身を置くこと

心理臨床学会に設置されている教育研修委員会は、その名のとおり、このような心理臨床学という学問の「教育研修」について検討し、学会

員が個々の臨床実践を学術的に展開するための教育研修を進めていけるよう、その土台づくりとコーディネートを行う役割を担っています。本学会はすでに30年以上の歴史があり、これまでも様々な教育研修システムの創案や研修会の実施を行ってきましたが、関係する対象や領域が広く、その本質が捉え難い心理臨床学は、いまだにはつきりとした教育研修の決定版のようなものを持っていないと言えません。

そもそも学問というものは、動かしようのない結論や決定版が出てしまつたらそれで試合終了になってしまふので、このような不完全な現状であることには大きな問題はありません。もしかしたら、そこをやや期待外れに思われる方もおられるかもしれませんが、学問とはそういうものなのです。ともかく、そんな前提の中で、私たち教育研修委員会は、この心理臨床学の教育研修はどうあるべきか、何をすべきか、について検討してきました。

心理臨床学の教育研修に決定版はないとは言え、現時点で私たちが仮

説的に同意を得ているとはいくつかあります。

最初に挙げられるのは、心理臨床学は現場の実践に基づいた学問であり、学問的議論の根拠には、常にクライアントやそこに携わる心理臨床家の内に生じた体験の事実がなければならぬ、ということです。

少し抽象的な表現をしてみました。つまり、本学会の学会員は、ご自身でそれぞれ心理臨床の実践現場に身を置いているか、その体験を持つている方です。抽象的な論理で語れることや、理屈ではこうなるはずだということが、実践の現場ではまったく通用しないときに、多くの方が日々直面しておられます。心理臨床学の新しい知見は、そのような現場の最前線で探索されていくものです。実践現場に身を置く心理臨床家が困難な場面に直面したときには、ただテキストや文献にその解決方法を求めるだけでなく、これまでの学問的知見が示すことと目の前の事例やクライアントの示すこと、その両方を照らし合わせながら、改めて自分自身の考え方や在り方までを問い

直してみることに、これこそまさに心理臨床学の学問的特徴と言えるのではないのでしょうか。

「天文学について書かれたものを読む人は、宇宙に関するわれわれの知識が曖昧にぼやけてくる限界を示されても、失望したり、天文学を軽蔑したりはしないであろう。ところが心理学だけは違うのである。心理学という分野では、学問研究に対する人間の持つて生まれた不適格性が剩すところなく現れてくる。人々は心理学から知識の進歩を求めるのではなくて、何か別の満足を求めているように見受けられる。解決されない問題があればあったで、不確かな点を自分で認めれば認めたで、そのつど心理学は非難されるのである。(S. Freud 1932『精神分析入門(続)』序より)」

かのフロイトが右記のように述べているように、私たちの学問研究というのは「われわれの知識が曖昧にぼやけてくる限界」に生まれてくるものだと思います。私たちはそこに「満足」を求めるのではなく、現場の心理臨床実践に立ち戻り、クライ

アントと共に見つけ出した小さな発見を同じ心理臨床家同士で共有するときにこそ、「臨床の知」の進歩に参画することができるとはならないでしょうか。

「辺縁」に生きる心理臨床学

また、心理臨床学の教育研修において大切なことは、心理臨床学は「辺縁 marginal」に位置する人間の営みに生まれるものを対象にしているということ(皆藤章 2023 心理臨床学の温故知新 心理臨床学研究 41 巻 1 号 pp.1-4)。「辺縁」という言葉もまた難しい表現になりますが、ここでは人が生きる心の世界の「片隅」「境界」「マイノリティ」といった言葉を総合して「辺縁」と呼んでいます。

現代社会の日常の中では必ずしも目が向けられにくい事実にあえて目を向けていくことが、心理臨床の大切な専門性です。面接室という個室で、あるいは目の前のセラピストだけに小さな声で語られる心のテーマが、人間の普遍的な心の在り様や、

この社会の辿る未来を真っ直ぐに表していることがあります。権威的な議論や大きな物語からはこぼれ落ちてしまう小さな声を聴き取り、自らもまた辺縁に身を置くことで見えてくるその意味を言葉にすること。これもまたとても難しいことです。少なくとも、一人ではできないことではありません。心理臨床家(セラピスト)は、この小さな声が語られる場を設え、語られるに足る姿勢と構えをとることで、クライアントとの細やかな協働により、ようやくその声を拾うことができます。

本学会の教育研修委員会では、先の第7期に「地域・現場レベルでの『心理臨床学』研究の活性化」をそのミッションとして定め、山梨、北海道、福岡での第14回〜第16回地区研修会のコーディネートとそのバックアップを通じて本学会固有の教育研修の新しい体制構築を試みてきました。その元になっているコンセプトは、ここまで述べてきたように、心理臨床学の知が各地域の各現場に生じる「辺縁 marginal」の営みに見出され、それを個別の事例に照らし

て検討し、その過程を体験的に共有することが、私たちの教育研修そのものだという考え方になります。

新しい第8期の教育研修委員会でも、日々の心理臨床活動の実践から得た「辺縁」の知を起点とした学術的交流の機会作りを推進すべく、理事・役員のみならず各地区・地域の社員(代議員)の先生方にご協力をいただきながら、心理臨床学会らしい教育研修のあり方を学会全体で協働しながら模索していきたいと思っております。冒頭で挙げた「心理臨床学とは何か?」という問いへの答えは、日々の心理臨床実践の中から生まれた小さな声を、私たちが互いの協働によって育み、言葉にしていることで見えてくるように思います。そして、そこに自ら参加し、語り合うことそのものが、心理臨床学の教育研修となるのではないのでしょうか。

てんてん こころの広場に行く



ほそかわ てん てん
 細川 貂 々

<p>一般のひんごの字は</p> <p>ボコという字は</p>	<p>一般のひんごの字は</p> <p>ヒンゴという字は</p>	<p>私は月に一回 「ひんごある会？」を ひんごします</p>
<p>私の ような 特性をもつ 人に</p> <p>ぴったり の 字だなんて 思いません</p>		
<p>診断されて 特性をもつて ます</p> <p>私は たぶん特性が あるんじゃない かと思ってます</p> <p>特性のある人 を理解 したいです</p> <p>という人たちが 参加してます</p>		<p>「ひんごある会？」は</p>

細川貂々(ほそかわ・てんてん) 1969年生まれ。セツ・モードセミナー卒業後、漫画家、イラストレーターとして活動。「ツレがうつになりまして。」が大ベストセラーに。『それでも母が大好きです』、『わたしの主人公はわたし』、『日帰り旅行は電車に乗って 関西編』、『生きづらいでしたか?』など著書多数。

じゃあ
今日何か
話したいこと
があれば
どーぞ!!



しーん



私が進行役なので
ユルユルと
いきあたりばったり
まーそれでもいいよね
な感じの会です

それで
いいんです

ホントに
何も
ないの?
いいの?



ハイ



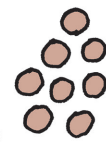
私は丸い物が
苦手で信号機
がダメなんです



へえー



ハイ
私はホチキスの
バチって止める
時の音が苦手



私はツブツブ
したものが
ムリ

私は「そこに
猫がいる!!」
ってすぐ
わかります

カベのむこうに
いてもわかります

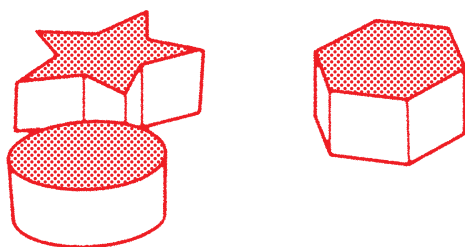
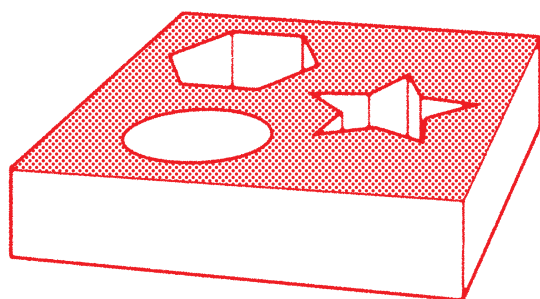
それぞれの
特性の話を
きくのは

とっってもおもしろい
です

へえー



特性の仕組みと 対処法



静岡大学
香野毅

最近、「特性」という言葉をよく耳にします。ニュアンスとしては「困ったやつ」とネガティブに使われ気味です。一方、ある辞書では「固有に持っている優れたところ」と褒めてくれます。多かれ少なかれ誰しも持っているのだから、存在を認めてポジティブに仲良く付き合っ
てしまえばよいのですが、そう簡単
にいかないところがなんとも困った

やつです。

私は優先順位をつけてタスクをこ
なすのが苦手です。よくある「勉強
(仕事)しようと思つて机に向かっ
たら、その辺りを片付け始めちゃっ
て、気づいたら本読んでた」という
やつです。目に入った刺激物のお誘
いを断れません。好奇心旺盛といえ
ば子どもの良さげですが、大人
的にはやつつかいです。目当てのモノ

があつて、買い物に出かけたら違う
モノ買つていた…なんてことも昔は
よくありました。

最近はいささかコントロールでき
るようになったと感じます。それは
自分が自分の上手な支援者になつた
のか、特性が弱まったのか(症状改
善?)、加齢でエネルギーが減つた
のかは分かりません。仕事場の環境
を整えているのはありそうです。T

。D。リストを書いて目につくよ
うにしています。そういえば数年前
に勉強できないから!と私に携帯電
話を一時預けにきた学生がいました。
彼も似た者だつたのでしよう。

このコーナーでは、心理の専門家
が自分の特性について解説し、その
対処法を開示します。いや、そもそ
も対処できているのか? お楽しみ
ください。

方向が分からない！

「方向音痴」を自覚している人は少なくないのではないだろうか。私もどうやら方向音痴の気があるように思えます。自らの方向感覚の弱さを強く意識したのは、学生時代、卒論を提出した帰り道でした。集中力が切れていたためか、自宅近くの交差点で一瞬意識がぼんやりした間に、自分が四辻のどの位置に立っているか、本当に分からなくなってしまうのです。自宅近くで迷ったことはこのとき以外にありませんが、ビルや地下鉄の出口から道に出てきたときなど、自分がどこにいてどちらを向いているのか、しょっちゅう分からなくなります。方向音痴の心理的なメカニズムを知り、日常生活のなかで困らないくらいに改善できたらしいな…と時々思ってきました。

方向音痴の心理学

心理学の領域では、方向音痴は空

間認知という視点から研究が行われています。村越真氏による『なぜ人は地図を回すのか』には、ナビゲーション（目的地に向かう）能力や方向感覚などに関するさまざまな研究が紹介されています。ある実験の結果からは、方向感覚のいい人の特徴として、①ルートを辿るのに重要なランドマークに注目していること、②重要でない事物については無視していること、③空間のつながりや意味づけ、時には一般的な知識を使った推論を利用してランドマークの記憶を補っていること、が指摘されています。道に迷わないためには、重要なランドマークに意識的に注意を向け、その相互関係を空間的に配置し、記憶できることが重要なのです。

認知地図の獲得も方向感覚の重要な要素であることが指摘されています。認知地図とは、ツールマンによるネズミの迷路学習の実験を通して見出された概念で、空間の位置関係に関する認知構造のことです。音痴

の人は、頭のなかで地図を組み立てたり、利用したりすることが苦手だ、というのです。

方向音痴の改善には…

このような研究結果を「自分のこと」として立ち返ってみると、なかでも私は頭のなかで地図を操作することが苦手なようです。もう少し自己分析すると、上空から地上を見下ろす「俯瞰する視点」は獲得されているのですが、そこから地上に立つたときの「リアルな視点」に変換する操作がうまくいっていないようです。このことに気づいてから、「俯瞰する視点」と「リアルな視点」を一致させること、具体的にいうと、地図と実際に自分が向いている方向を合わせて、かつランドマークを明確に認知させることによって、だいたいの目的地に着きやすくなったように思います。

自らも方向音痴だという心理学者・新垣紀子氏は、空間認知能力に

は個人差はあるものの、それだけが方向音痴を決定づけるわけではなく、「知識の違い」「問題解決方略説」「社会的ラベリング説」などの要因が絡み合っていることを指摘しています。人は誰しも持っている能力において多少の得意・不得意があるものです。心理学の研究は、自分の特性についてさまざまな振り返る視点を与えてくれます。困ったなと思っている特徴も、その現象について知り、またその対策を考えるプロセスを通して、自分の世界に新たな広がりや深まりをもたらしてくれたり、成長する機会を与えてくれたりするかもしれません。

●参考文献

- 村越真（2013）『なぜ人は地図を回すのか——方向オンチの博物誌』角川ソフィア文庫
- 新垣紀子（2000）『なぜ方向オンチの人とそうでない人がいるのでしょうか？』『心理学ワールド』29, <https://psychology.intresv/f/08/>（2024年5月1日取得）

スケジュール管理は難しい

比治山大学現代文化学部社会臨床心理学科

吉儀瑠衣

学生生活、ビジネス、家庭生活。

私たちの日常はやりたいこと、やるべきことでいっぱいです。二四時間という限られた時間の中で、何を、いつ行うのかをあらかじめ決めて、計画に沿って実行していく。スケジュール管理は重要なスキルと言われることも多いですが、苦手意識を感じる方もいるのではないのでしょうか。かく言う私もその一人です。

スケジュール管理とは？

そもそもスケジュール管理をする際に必要な作業とは何でしょう。スケジュール管理が苦手な社会人Aさんの例をもとに考えてみましょう。

三週間前、Aさんは上司から会議資料の作成を頼まれました。Aさんは「三日あれば完成できる」と思って後回しにし、会議の三日前になって作業を始めました。ところが、想像以上に調べる事が多く、予定よりも時間がかかってしまいました。会議前日、何とか間に合わそうと作

業をしていると、上司から「明日の会議資料の確認をさせて欲しい」と声をかけられました。上司に資料のチェックしてもらう必要があることを失念していたのです。結局、Aさんは夜遅くまで残って作業をする事になってしまいました。

このように会議資料を作るという目標は一つでも、そこには複数のタスク（作業）が含まれています。複数のタスクを含むような複雑な目標のために計画を立て、それを達成するためには、どのようなタスクがあるのか全体を把握し、期限に間に合うように時間を管理する必要があるとします。また、目標達成をはばむ「後回しにしたい」「休みたい」といった自分の行動や思考、気持ちを調節することも必要になります。

上手くないかないのななぜ？

このようにスケジュール管理は、様々な作業が関連し合いながら進みます。上手くない場合は、まず

自分がどの部分が苦手か考えてみましょう。上手く進めるためのヒントになるかもしれません。

例えば先ほどのAさんの例では、タスクの把握ができておらず、上司のチェック・修正が抜けてしまっていました。また、資料の完成を会議当日に設定していたり、作業に必要な時間を甘く見積もり、その結果時間が足りなくなるなど、時間管理の苦手さもうかがえました。そのため、作業開始前に毎回必要なタスクを書き出すこと、実際の作業時間を測って記録すること、資料完成の期限を締切よりも早く設定することが対策として考えられます。タスクを書き出す際は、「BとCの情報を集める」「Bを読む」「Cを読む」のように細かく分けて書くことがポイントです。細分化することで作業時間の予測が容易になる上、目標達成までの工程も把握できるので、スケジュールを立てやすくなったり、抜けているタスクに気付きやすくなります。さら

に、タスクの終わりが見えやすくなるため、作業にとりかかる心理的負担を減らし、結果的に「後回し」を防ぐことにもつながります。

スケジュール管理のコツ

スケジュール管理に苦手意識を感じる方の中には、そもそも時計やスケジュール帳をみる習慣がない方もいるでしょう。その場合、まずは時間を意識することから始めましょう。手帳やアプリなどのスケジュール管理ツールを使う場合は、予定の記入が簡単で、一目見てわかりやすいものがおすすめです。家庭用と仕事用など用途別に管理している場合は一元化する方がよいでしょう。他の予定を見ながら計画が立てられ、予定の記録忘れや見落としが減ります。

スケジュール管理は、何気ない作業のようで実は複雑な作業です。「やっぱり難しい」と思った方、一緒に自分にぴったりのスケジュール管理法を探しましょう。

物を捨てられない。誰もが多かれ少なかれ経験していることではないでしょうか。物を捨てられないと、その物は自宅に貯まっていきますよね。その量が多くなると、自宅が手狭になってしまいます。物を捨てられない時、どのように対処すればいいのでしょうか。実は物を捨てられない背景は多様であり、個性によって様々なタイプがあります。書きたいことはたくさんありますが、紙面が限られています。今回は、著者の経験をもとに、二つのタイプを紹介したいと思います。

集中するのが苦手なタイプ

まずは、一つのこと集中するのが苦手なタイプです。このタイプの人は、例えば物を捨てるかどうか迷っている間に、他のことに注意が行ってしまい、他のことに集中してしまいます。そして、結果的に物を捨てることができなくなります。また、このタイプの人は、物一つ一つに注

意を注ぐのは得意なのですが、複数の物に注意を払うのは苦手な傾向があります。例えば、部屋にはマンガ、服、鉛筆などいろいろな物がありますよね。部屋を片付ける時には、複数の物にバランスよく注意を払う必要があります。このタイプの人は、部屋全体の状況を把握しながら片づけるのが苦手なことが多いです。対処法を紹介します。ゴミを捨てるようにしても気づいたら違うことをしている場合は、物を捨てる作業に集中する工夫をしたらいいと思います。例えば、気が散らないようにテレビなどは消して静かな環境を確保するという工夫があります。また、一人で作業を行うのが難しい場合は、誰かの力を借りることも有効な手段です。誰かと作業をすると、作業に集中できます。

物への思いが強いタイプ

次は物への思いが強いタイプです。この思いの在り方は一通りではなく、

人によって違います。ある人は、友達に「捨ててもいいのに」と思う物に対して、特別な思い入れを持っています。例えば、一〇年間使っていないオモチャをさも友達であるかのように感じます。また別の人は、物に対して「こうも使える」と多くの用途を思いつきます。そして、物を価値ある物と考えます。物に対する思いが強いと、物を捨てる時に、悲しみ、不安、罪悪感などのネガティブな気持ちが生じ、物を捨てるのが億劫になることがあります。

対処法を二つ紹介します。一つは、物を分類するということです。例えば、「捨ててもいいけど捨てられない」と感じている物を出してみよう。そして、「どうしても必要なもの」と「そうでない物」に分けてみてください。後者は当面の生活では使わない物ですから、捨てやすいと思います。物をこのように分類する作業は、案外、物を捨てるよききっかけになります。もう一つは、捨て

やすい物から意識して捨てる習慣を持つということ。このタイプの場合、物を捨てることを億劫にしているネガティブな気持ちに慣れることが重要です。物を捨て続けると慣れてきて、物を捨てるでもネガティブな気持ちになりにくくなり、捨てやすくなります。

専門家に頼ることも大切

人によっては、物が捨てられなくて、自宅に生活の邪魔になるほどの物が散らかっていることもあるかもしれません。実はこのようなケースは少なくないです。このような場合は、精神保健福祉センター、医療機関などを訪ね、専門家の力を借りましょう。物を捨てられない背景は本当に多様で複雑です。困ったら専門家を頼ってください。

集中できない

集中できない、から気いひん

ほとんどの人が、「集中できない」と感じたことがあるのではないでしょう。一方で、「集中できている」と感じることは、ほとんどないのではないのでしょうか。それはその時に何かに集中して取り組んでいるからでしょう。できているときには感じるこのできない集中している状態、それを「できない」と感じるようなのは、一体どのようなときなのでしょう。

私の場合、「やらなきゃいけないこと」が思ったように進まないとき、他に気になることややりたいことがあって、目の前のことに取り組みにくいときに「集中できない」と感じているように思います。そう考えると、集中できないときは、自分の本心や本音と異なる行動を起こそうと頑張っているときなのかもしれません。つまり、集中できないときというのは、自分の本当の想いに気づくチャンスなのかもしれません。

そうか、私は仕事をしたくなかったのか…。でもよく考えてみると、本当はしたいことなのに（少なくとも、したいことの周辺にはあることなのに）、それを「やらなきゃいけないこと」や「面倒なこと」にしてしまっているのは、自分自身なのかもしれません。何にしても、結果が出たり終わるまでは大変なこともあります。目の前にある大変さにはかき気が取られてしまって、結果的に「集中できない」と感じながら、ドラダラと取り組んでいるのかもしれない。

何のためにやっているのか、やろうとしていることの本質は何なのか、「集中できない」と感じたことをきっかけに立ち止まって考えてみると、目の前の仕事や作業への捉え方が変わるように思います。仕事でなくても、例えば受験勉強。苦しいと感じる人の方が多いことかもしれません。しかし、今勉強を頑張っているのは、志望校で充実した学生生活を送るた

めかもしれないし、その先の望む将来像に近づくためかもしれません。そうしたことに思いを寄せたとき、勉強に励む意味がわずかでも感じられれば、集中して取り組めるのかもしれません。

集中できる、は作ることができる

とはいえ、いつもこのような問答の末に集中力を取り戻せるばかりではないでしょう。

集中できないときに、私は、短時間の休憩を挟むようプログラムされた音楽を流すことがあります。例えば、25分の作業と5分の休憩を音楽が変わることで区切り、繰り返し音が流れます。一気に長時間の集中はできませんが、短時間の集中を繰り返すことで、結果的に作業の効率が高くなっていくように感じます。

この方法を始めてしばらくして、私はあることに気づきました。「あれ？ 私は音楽の区切り通りに作業をしていないのではないか？」最初

の頃は、25分と5分の区切りに沿って、作業して、休憩して、また作業して、と取り組んでいたのですが、段々と、休憩用の音楽が変わっても、気づかず作業を続けていたり、ときには音楽が切り替わったことに気づきながらも、「もうちょっとやっつから休憩しよう」と作業を続けていたりする私がいきました。おそらく、「これで集中できる」と思っている音楽を流すこと自体が、集中のスイッチを押してくれるようになったのだろうと思っています。直接的に集中力に作用する工夫もあるとは思いますが、「これで自分は集中できる」という信頼できる方法を取り入れることで、集中するモードに切り替えることもできるのかもしれない。

「集中できない」とき、その後ろにある自分の本心に思いをさせてみる、あるいは、「これで自分は集中できる」という方法を編み出し使ってみる、そんなやり方も試してみたいと思います。

完璧主義の人の生きづらさは、自分や他者を許すこと、認めることが難しいところにあります。何かをやりに遂げても、もつと頑張れたのではないか、もつといい結果があるのではないかという思いに迫られたり、できたことよりもできなかったことに目が向いてしまったりします。また周囲は自分にもつと高い水準のことを求めていると感じることもあります。こうした完璧主義な傾向はうつ病や不安、強迫性の症状など、様々なメンタルヘルスの不調に結びつくと言われていますが、著名な心理学者であるアドラーが、完璧であろうとすることは成長のために必要だと述べているように、完璧主義は質の高い仕事を生み出すのに役立つ長所とみなされることもあります。

とところで「完璧」という漢字、カクベキに書くことができるでしょうか？「璧（べき）」という字は一見すると「壁（かべ）」のようにも見えますが、下の方にある部首が「土」ではなく「玉」です。「傷のない宝玉」が完璧の語源です。このことを念頭に「完璧主義」をイメージすると、自分や自分のやったことに少しでもミスや不十分な点があつてはならないと必死に守っているような姿勢、少しでも傷がついてしまうとパニックになったり、ひどく落ち込んだりする姿が思い浮かびます。「完璧」という語を辞書で調べてみると「ひとつの欠点もないこと」「完全無欠」という意味が出てきますが、完璧であるという理想を実現しなければという思いに駆られて、必死に生きているのが完璧主義の人なのです。

ところが先の述べたように完璧主義がよい方向に働くことと悪い方向に働くことがあるわけですが、その分岐点はどこにあるのでしょうか？それがわかると、私たちの中にある完璧主義との付き合っていくためのヒントが得られるかもしれません。よい方向に働く、すなわち適応的な完璧主義者の場合、自分の能力を踏まえ、達成可能な目標を設定することができ、自分自身を高めたいという気持ちを持ち、楽観的で、喜び、向上心を持つ傾向が強いとされています。一方で悪い方向に働く、すなわち不適応的な完璧主義者の場合は達成困難なことを自分に求め、達成できてもそのことに満足せず、失敗への恐れ、不安、不幸などを感じやすいとされています。こうして見てみると、適度であることが大切なようです。日本の完璧主義に関する研究をリードしてきた研究者のひとりである桜井先生は、完璧を目指すもののそれは理想であり、理想に近づければよいと考える「完璧志向」という概念を提案しておられますが、これも適度であることを言い表したものだと言えるでしょう。

では、どうしたら適度な完璧主義になれるのでしょうか。実は完璧主義に関する書籍はたくさん出版されており、そこにはそれぞれの著者が考える完璧主義との付き合い方や完璧主義の和らげ方などが書かれています。ここではそうした内容を網羅することはできませんが、私は適度な完璧を「それでいいよ」と認めてくれる人の存在の大切さを提案してみたいと思います。本当は適度に完璧であることを自分自身が認めてあげることができるといいのですが、長い間、完璧を求めてきたあなたご自身がただその感覚を緩めることは難しいかもしれません。そんな時、あなたのことを見ていて、「まあ、それくらいで大丈夫だよ」と言ってくれる人がいると自分に適度な完璧さを認めやすくなるかもしれません。しかし完璧を求めてきた人は誰かに頼ることもあまり得意ではないでしょう。もし、身近にそうした人が見当たらない、身近な人には求めにくいという場合にはカウンセラーの活用も考えてみてもらえればと思います。

食べ物の好き嫌い

愛育クリニック／あざみ野心理オフィス 山口貴史

嫌いな食べ物

読者の皆さんの嫌いな食べ物は何でしょうか？

私があいつと出会ったのは小学3年生の頃でした。

銀の皿に盛られた赤い物体は、若干でかっている。芋虫を赤く染め上げたようにしか見えない。しかも、ほんのりと生臭い。私の中のアラートが鳴る。口に入れてみる。「なんだこれ」。思わず声が出る。食べられたものじゃない。でも、残したら昼休みに外に行けない。何とか飲み込もうとする。ああ、ダメだ。あまりに気持ち悪くて吐きそうになる。これが、私と「エビチリ」の出会いです。以来、私はエビが食べられません。

「好き嫌い」は良くありません

小3の担任の口癖でした。給食で出されたエビチリを私は毎回吐きそうになりながら食べました（なぜか給食によく出たのです）。その後

同じような言葉を何度も聞くうちに、何となく悪いことをしている感覚を抱くようになりました。

20歳のとき、私は突如「好き嫌いをなくそうキャンペーン」を始めました。大人たる者、好き嫌いをしているはいかん、と思ったからです。大嫌いなエビも積極的に食べました。

でも、ダメでした。嫌いなものは嫌いなのです。段々とめんどくさくなって、「甲殻類アレルギーなんて」という便利な言葉を開発しました。けれど、私の心の中には「ごまかしに伴う小さな罪悪感」と「好き嫌いをする自分は未熟」という感覚が残り続きました。

好き嫌いは良くないのか？

生きる上で深刻な支障があるわけではないし、人に相談するほどのものではない。けれど、小さな棘のように疼き続ける「食べ物の好き嫌い」。皆さんはどう捉えているでし

ようか？

数年前、給食は残してはいけません文化”を問題視する報道がありました。ぼんやりとニュースを見ながら私は、そもそも好き嫌いはいけないのか？について考えてみました。

「栄養が偏る」「食べ物がつたない」。これまで何度も言われてきた言葉です。どれももつともらしいけれど、よくよく考えてみれば理に適ったものではありません。エビを食べなくても他のもので栄養は補えるし、エビ好きな人に食べられた方がエビも嬉しいはず。と考えると、私の中にあつた小さな疼きなく、食べ物好き嫌いについて世間で語られている「そういうものだ」に由来するのかもしれない。

私たちは知らず知らずのうちに思い込んでしまいます。大人の善意はときに小さな呪いの言葉になるので。大切なのは、「なぜ、そうなのか」を説明することです。理由や目

的を説明できない大人の話は聞かなくていい、とエビチリを食べている小3の私に言ってあげたい気分です。

「好き嫌い」から学んだこと

「エビチリ」から学んだことは、「好き嫌いは良くない」という常識的なルールは理由を突き詰めると案外に重要ではないということです。

このことは好き嫌いに限りません。「友達が多い方がいい」「みんなに合わせる事が大切」といった学校で学ぶ大部屋主義的な発想に、私たちは知らず知らずのうちに苦しんでしまうことがあります。だからそんなときは、まずは前提となっている「常識的なルール」(＝そういうものだ)を疑ってみることが大切なのではないでしょうか。

と、「どうしてキノコ食べなきゃいけないの？」と息子に問われ、「確かに何でだろう」と答えに窮して困り果てている大人の私は思うのです。

ああ、また忘れちゃった！

「あれ？鍵どこだ？」「しまった！乗り過ごした！」「はっ！約束忘れてた！」。：皆さんも一度や二度はそんな経験があるのではないでしょうか。気が散ったり、忘れ物をしたリ：誰にでもある当たり前のうっかりも、その頻度や回数、自分や周囲への影響が大きくなってくれば、生きづらさや困難さに繋がってくることもあります。タイトルの「忘れっぽさ・不注意」と共に生きることは、私自身の人生の中心テーマです。忘れるのはモノだけではなくて、人から聞いたことや、日々の予定など、実に様々です。

不注意と自己肯定感

私はおそらく「不注意傾向」が強い人間です。思い起せば、小学校のころからいつも、「授業中よくボーっとしている」とか「話しかけても気づかないことが多い」と心配されたり、忘れ物をして怒られたことは

数知れず。時には周囲から、「努力が足りないんじゃない？」等と言われることもあり、そのたびに本当にがっかりして、「自分はなんでこんなこともできないダメな人間なんだろう！」と凹んでしまうこともありました。：そう、コントロールできない不注意や忘れ物は、時として「自己肯定感」を下げる要因となってしまうことがあるのです。そうするとますます自信がなくなると、仕事や社会生活にも影響を及ぼすようになってしまふという、悪循環に陥ってしまいます。

周囲の理解と自分なりの工夫

そんな風に私が落ち込んでいた時に、最も助けになったのは同僚や家族の言葉でした。「いいいい、あるある。そういうところもあるから、あって好きだよ。素敵なところ沢山あるんだから、自信もって！」とユーモラスに私の失敗を笑って赦し、次はどうすれば上手くいくかを一緒に

考え、時に手を添えてサポートしてくれました。私自身も、そんな周囲の優しさに応えたいと、精一杯できることをやるようになりました。例えば、携帯のメモやスケジュールのアラーム機能をフル活用して、予定を忘れないようにする、住む環境を整えて、全ての物の置き場を決めてラベルを貼る、などなど。そして一番は、ポシェット型の携帯ケースの中に定期や大事なカード類、少しの現金、自転車や家の鍵をすべて引付けて、「これさえあれば、なんとかなる！」というセットを、常に首からぶら下げること。肩は凝るけれど、重くて存在感があるうえに、うっかり落としても大きな音がするので、今のところあまり無くさずに済んでいます。

特性は、自分らしさでもある

多様な個性・特性の中で、強みの部分を活かし、弱みの部分は支えてもらう。そんな社会が当たり前にな

れば、私の特性はそこまで大きな障壁にはならないと感じています。そして、失敗ばかりで落ち込んでしまつた時には、周囲からだけでなく、自らが自分を赦すことも大切です。そして、忘っぽい事には得もありません。第一に、今まで私が周囲から受けた沢山のサポートは、私が誰かの失敗に出会った時の寛容さへと繋がっていると思います。みんなそれぞれに得意・不得意があつて、みんな違ふから面白い。そう思ってくれる人が一人でも傍にいることが、救いになるのです。もしあなたが自信を無くしたら、どうか私のことを思い出してみて下さい。あなたの心のそばで、「大丈夫。失敗しても、あなたの価値は変わらないよ」って、あなたの心を抱きしめたいなあって思っています。忘れっぽい人は、いい意味で、過去じゃなくて今を生きている人。一緒に明るく生きていこう！

育プログラムの基準などが制定されました。同時に、登録委員会は倫理規定を策定しました。最初版は2006年に制定され、修正版は2016年に制定されました。これも重要な功績です。ただし、全体的な業界監督は不十分であり、資格証明書制度以外にも改善すべき点があります。

Q：日本の読者に伝えたいことはありますか？

A：進歩は絶えず疑問を投げかけ、反省することから生まれます。東洋文化に適合し、国内の状況に合った心理療法のアプローチや心理健康の策略が、単純な模倣よりも重要かもしれません。アメリカの心理学者は素晴らしい仕事をしていますが、アメリカの心理障害の罹患率は世界でトップであり、経験が多いということが必ずしも最適な解決策を意味するわけではありません。

人工知能の時代において、インターネットが人類に与える影響はますます顕著になり、精神のおよび心理的状态への影響も重要な課題となっています我々は文献を読むだけでなく、西洋から学び、革新を行う必要があります。学術的、ビジネス的、または産業の観点から見て、メンタルヘルスのニーズは膨大ですが、世界的なメンタルヘルス産業の発展は理想的とは言えません。したがって、私はこの領域にはまだまだ探求と革新余地があると考えていますが、基本原則を守りながら革新を行う必要があります。

徐凱文：大儒心理の創始者。精神科医師。北京大学の臨床心理学博士。中国生命關懷協會社会心理服務工作委員会の主任委員。



WORLD MAP

中国臨床家・徐凱文先生へのインタビュー

華心中国語心理相談室 王碩

徐凱文先生は精神科医であり、北京大学の臨床心理学分野で博号を取得しました。同時に、大儒心理の創始者でもあり、中国生命關懷協会社会心理服務工作委員会の主任委員です。今回、徐先生にインタビューする機会を得て、中国の臨床心理の現状について伺うことができました。

Q：日本の読者の皆様に、自己紹介をお願いします。

A：私は臨床心理学の博士であり、同時に精神科医です。北京大学で修士号と博士号を取得し、卒業後は同大学の心理カウンセリングセンターで働いていました。その後、北京大学を退職し、現在は大儒心理という私設の心理相談機関を設立しました。公立の精神病院で8年間勤務し、また北京の民間の心理医療施設でも兼任していました。さらに、中国心理学会の登録システムの秘書長を12年間務め、中国心理学会を含む複数の協会で委員や常任委員を歴任しています。さらに、私は以前大学で教育相談に携わっており、現在は私設の心理カウンセリング機関を運営しています。

Q：現在中国で一般的な治療アプローチは何ですか？

A：現在、主要な治療アプローチは、精神分析、認知行動療法（CBT）と家族療法の3つです。国内で最初に影響を受けたのは中徳班（ドイツ心理療法研究所が優れたドイツの心理療法専門家を派遣し、中国で講義とトレーニングを行うもの）であったため、現在最も影響力があるのは精神分析です。次に影響力のあるのがCBTだと思います。基本的に、3つの治療アプローチが共存しています。

中徳班は最初に1988年に現れ、本格的に始まったのは1998年です。中徳班は短期間のトレー

ニングモデルであり、4年間に渡り毎年集中的に約7日間の講義が行われ、受講者は数十日間のトレーニングを受けます。

以上は現在中国の心理分野発展の傾向ですが、最終的には中国独自の道を歩むと思います。それは中国の文化にフィットする方法であるべきです。私は最終的に、特定の流派ではなく、中国文化と国情に基づく心理療法、心理健康の戦略が開発され、同時に中国市場で受け入れられ、認められることを期待しています。

Q：中国の心理カウンセリング資格制度について教えてください。

A：中国の心理カウンセリングの資格体系は元々、二級および三級の心理師の資格がありましたが、2017年に試験が停止されて以降、業界には資格制度が欠けています。その後、中国心理学会の臨床心理学登録システムが始まり、私は2009年から2021年まで、中国心理学会の臨床心理学登録システムの秘書長を12年間務めました。この組織は、最初はアメリカなどの西洋の制度を参考にし、登録者に臨床心理学または関連する心理学分野での修士以上の学位を登録条件していました。しかし、登録者数が少なかったため、条件が緩和され、助手心理カウンセラーの登録制度が増設されましたが、登録者数は依然として5000人に満たない状況です。

近年この登録制度の発展状況は芳しくなく、特に私が秘書長を辞任した後は、より保守的になっている傾向があります。5000人規模の登録がありますが、中国はこれよりもはるかに多くの心理職従業者を必要としており、資格管理の面にも問題が存在しています。ただし、全国的な基準が制定されていることは一歩前進です。個人従業者登録基準、組織登録基準、修士および博士課程の人財育成計画基準、および継続教

大分大学

大分大学大学院福祉健康科学研究科福祉健康科学専攻臨床心理学コース 渡邊晴美

大分大学は大分市と由布市の三つの地区に、五学部・五研究科のほか附属学校園、附属病院などを有する総合大学です。臨床心理学コースがある且野原キャンパスは、大分駅から二十分ほどの丘陵地に広がっており、鳥のさえずりが心地よく響き、まれにタヌキなどの小動物との出会いなどもある、とても自然豊かな場所です。喧騒から離れて勉学に打ち込むには最適な環境です。ゆつたりとした環境の中、毎年十名の新入生が臨床心理学の専門性を身に着けるために大学院に入学し、日々研鑽を重ねています。

臨床心理学コースの歩み

臨床心理学コースは、教育学研究科臨床心理学コースが前身となっており、二〇〇〇年から臨床心理士の資格取得に向けたカリキュラムをスタートし、日本臨床心理士資格認定協会第二種養成指定を取得しました。二〇〇四年には学内実習先となる「心理教育相談室」を創設し、第一種指定を取得しました。その後、公認心理師の養成にも対応すべくカリキュラムを整備し、二〇二〇年には新たに福祉健康科学研究科福祉健康科学専攻臨床心理学コースとなりました。福祉健康科学研究科には、健康医科学コース・福祉社会科学コース



大分大学心理教育相談室（2024）

ス・臨床心理学コースの三コースがあり、三コース合同で相互の学び合いや多領域を関係づけた学びを進めることができます。臨床心理学コースでは、心の健康や心理学的支援に関する高度な専門性を有し、心理学の視点から「地域共生社会」の構築を牽引することができる心理専門職を養成することを目的としています。また、福祉健康科学研究科の開設に伴い、「心理教育相談室」を「臨床心理教育研究センター」に拡充しました。

「知」・「技」・「心」の探求

本コースでは、「臨床心理士」「公認心理師」の受験資格取得要件に対応したカリキュラムを提供していま

す。このカリキュラムでは、心理専門職として欠かすことのできない「知」・「技」・「心」を探求し、効果的に修得することを重視しています。ここでの「知」・「技」・「心」とは以下の通りです。

「知」臨床心理学及び関連する領域の諸理論について、その基礎を広く学ぶ。

「技」アセスメント、面接等の支援、ケースマネジメント等の技法について、その基礎を広く学び、実践可能なものに高める。

「心」社会人として必要不可欠な態度（他者とのコミュニケーションや信頼関係・協力関係の構築、礼儀作法、常識、責任感、ルールや約束事の遵守、適切な自己コントロール等）はもちろん、公認心理師・臨床心理士としての心構えやまなざし（使命感、倫理意識、クライエントの尊重、感情の共感的理解等）を確実に身につける。

大学院（修士課程）で、基礎から応用へと一歩ずつ、これらの学びを

深めていく履修システムを整備しています。

「心理教育相談室」での学び

二〇〇四年の開設以来、年間二五〇〇件程度の相談件数があり、地域に開かれた相談室として、住民の方々のこころの健康に寄与してきました。相談を担当するスタッフとして、臨床心理士・公認心理師資格を有する臨床相談員（臨床心理学コース担当教員）・相談指導員（学内外の有資格者で他学部・他研究科の教員等）、相談専門員（学外の有資格者）を二名擁しています。それぞれの教員・指導者の得意とするアプローチは多様であり、特定の支援技法や理論に限定することなく幅広く対応することが可能なため、対象は子どもから大人まで、心理的な問題から発達の問題まで守備範囲が広いのが特徴です。設備としては、受付兼事務室一室、面接室四室、プレイルーム三室、グループワーク室一室、検査室一室を有しています。地域貢献の場であると同時に、院生の学内実習先でもあることから、院生時代

にはおおよそ五十事例を幅広く担当することができます。院生は担当するケースに関して、セッション毎にスーパーヴィジョンを受けていますが、担当ケースの親担当ではない指導者の指導を受けることも可能となっており、主体的で多様な学びを保証しています。また毎週木曜日は院生やスタッフ全員で新規受付ケース検討や事例検討を行っていることから、多様なアプローチや視点から多面的にケースを理解し、支援していく経験を重ねています。学内実習の質・量ともかなり高いレベルの心理支援実践に関する教育を院生に提供できていると考えています。

「臨床心理教育研究センター」

二〇二〇年四月、臨床心理教育研究センターを研究科付属のセンターとして設置しました。既存の「心理教育相談室」の機能を拡充し、新たに「五領域（医療・保健、福祉、産業・労働、教育、司法・犯罪）の架橋」と「地域への参画」の視点を加え、地域貢献、大学院教育、研究、地域に向けた発信を一体的に行うこ

とによって、心理支援の高度化と地域支援の活性化のためのプラットフォーム構築プロジェクトを推進するためです。センターでは様々な取り組みを行っていますが、その中の一つとして、修了生や地域の心理専門職の研究活動を推進しています。本コースではセンターの設置以前から、修了生が「心理教育相談室」での支援実践の研究を続ける「特別研究員」という制度を設けていました。

院生や特別研究員は、心理教育相談室で担当したケースを基に支援実践の研究を進め、事例論文として論文化し、センターで毎年発行している「大分大学臨床心理研究」に投稿しています。これらの活動に加えて、新たな研究活動を推進するために、「研究推進ユニット・教育高度化ユニット」制度を設けました。このユニットでの研究には、本コースの修了生のみならず、大分県内で臨床心理士および公認心理師として心理支援に携わっている方もメンバーとして加わることができるものとなっています。このようにセンターでは、本コース修了後も研究活動を続ける

ことができる環境を整えています。

心理臨床家養成の絆

本コースの修了生たちは、県内外を問わず、医療領域（総合病院・療育機関・クリニック・精神科病院等）、教育領域（教育相談センター、教育委員会、スクールカウンセラー等）、福祉領域（児童相談所、乳幼児、児童養護施設、児童発達支援センター、児童心理治療施設、市役所子ども家庭支援課等）、司法・犯罪領域（法務技官等）など、様々な現場で活躍しています。修了生たちは日々、真摯に要支援者と向き合いながら、大分大学臨床心理同窓研究会（修了生の運営による）が開催している講演会や事例検討会にも参加して、研鑽を重ねています。さらには、大分県内で活躍している修了生たちは今、院生の学外実習先の実習指導者として心理臨床家の養成に尽力してくれています。現場で活躍している修了生たちの姿は、院生にとっては身近なモデルでもあり、本コースでの実習にさらなる厚みをもたらしてくれています。

尚 絢 学 院 大 学

本学と心理専門教育の概要

尚絢学院大学は、一八九二年アメリカ合衆国のバプテスト派の女性宣教師たちにより、「尚絢女学会」として創設され、キリスト教を建学の精神としています。仙台市近郊の高低い丘の上であり、カモシカがキャンパスに時々現れるといった牧歌的な環境の大学です。三学群・五学類からなる専攻の一つとして心理学類があり、公認心理師養成も行っています。

大学院は、二〇〇七年から「総合人間科学研究科心理学専攻」としてスタートし、現在は、心理学専攻臨

尚絢学院大学心理・教育学群心理学類 川端壮康

床心理学コースとして、公認心理師と臨床心理士の二資格の受験資格が取得可能となっています。大学院生は、一学年六名から八名程度が在籍していますが、毎年、他大学の出身者や社会人が入学しているのが特徴の一つかと思えます。

大学院には、ティクバ（ヘブライ語で「希望」という意味だそうです）と名付けられた臨床心理相談室が併設され、ここで学内実習も行っています。相談室は、キャンパス内の講義等から少し離れた場所に建てられており、大学院の臨床系の専任教員が六名と非常勤のカウンセラー

が一名、専任の事務員が所属しており、相談業務や学生の指導にあたっています。

臨床心理相談室の活動

臨床心理相談室には、面接室3、プレイルーム大1、プレイルーム小

1、事務室、待合室、カンファレンスルームがあり、月曜日から金曜日の、午前十時から十八時まで開室しています。およそ年間十数件の新規ケースを受け付けており、主に大学院生が担当しています。相談形態としては、対面での面接と、コロナ禍の時期に開始した遠隔での面接の両



面接室

方を実施していて、相談者の希望により選択することができます。他の相談機関などを経験した方が来所されるケースが多く、まだ経験が少ない大学院生が担当するのはちょっと難しいケースが多いという印象もあります。

学内・学外実習

大学院生は、一年次の後期から、学内実習として、臨床心理相談室でのケースを担当することになっていきます。それぞれのケースごとに、教員やカウンセラーがスーパーバイザーとしてつきますので、学生はケー

スごとに異なるスーパーバイザーの指導を受けることとなります。また、順番で回ってくるケース・カンファレンスの発表で、教員、相談室カウンセラー、他の学生からの意見やアドバイスを受けることで、普段のスーパービジョンとは異なる角度からの学びを行うことも重視しています。

日程度の学外実習を行なっています。実習施設としては、精神科病院、総合病院などの医療施設を必須として、その他、児童相談所、児童自立支援施設などの児童福祉施設、附属中高、EAPなどがあります。また、少年鑑別所や刑務所といった司法施設への見学実習も実施しています。学外実習の巡回指導の際などは、施設の実習担当職員から意見やアドバイス

をいただくことで、学内では見ることができない学生の一面を把握したりでき、いただいた情報を学生の指導に有効に活用するよう心がけています。

研究指導

修士論文作成を中心とした研究指導は、主指導教員と副指導教員の二名が主に指導を行なっています。それに加えて、学生たちは、他の教員にも積極的に質問に行ったりもするようです。小規模で、教員と学生の距離が近いことのメリットでしょうか。また、学生には学会への参加や、可能であれば発表なども勧めており、そうした経験は学生にとって良い刺激となっているようです。

修士論文の提出期限は例年一月末で、その後に発表会も実施していますが、公認心理師試験が年度内に実施されるようになったことから、この時期は、学生たちにとっては、非常に厳しいスケジュールとなっています。調子を崩す学生もいたりしますので、教員にとっても気が抜けない期間となっています。

就職等

学生たちの就職先は、公務員、スクールカウンセラー、医療機関、発達支援関係などが主です。最初は嘱託職員や非常勤職から仕事を始めて、経験を積んだところで常勤職に就くというパターンが多いようです。学生たちは、自己の興味関心や学外実習での経験なども踏まえて最初の就職先を選ぶようですが、経験を積むことで、新たな関心領域へと転じていくこともよく見られます。

本学の特徴

本学の特徴としては、教員と学生の距離が近く、学生が、気軽に教員に相談したりしやすいということがあるかと思えます。教員集団の方にも、それぞれ個性的な学生たちを、みんなで育てていこうという姿勢が共有されており、教員間では学生についての情報共有なども密に行なっています。それぞれの学生の持ち味を伸ばし、その人らしい心理臨床家に育っていきけるように、サポートしていくことを大切にしています。



臨床心理相談室

母親になって後悔してる

オルナ・ドーナト〔著〕

鹿田昌美〔訳〕 新潮社、二〇二二年



おむすび小児科クリニック

発達外来

山根亜希

意表を突く、挑戦的なタイトルだ。上梓にあたって、賛否両論の声も寄せられただろう。「よくぞ言ってくれた」と快哉を叫んだ読者もいれば、眉を蹙めた方もいるかもしれない。だが、「母親」になれば、「後悔」とは言わないまでも、程度の差こそあれ、一度は胸中によぎる内言ではないか。誤解を恐れずに言えば、筆者はその一人だ。自分以外の「仲間」を発見したことの安堵感。と同時に、本著を手にしたことの一抔の罪悪感。「母親」になるということは、さまざまな感情の髪を暗々裏に抱え、ままならない現実と折り合いをつけて

生き抜く営みでもある。

筆者はイスラエルの女性社会学者だ。彼女は「過去に戻れるとしたら再び母になりますか?」という質問に「ノー」と答えた女性23人にインタビューを実施し、固定的で神聖視されやすい「母性」というものに一石を投じた。

世界各国で少子化が進行する中、世界の合計特殊出生率は3・00(中央統計局)と首位を誇っている。多産の背景には旧約聖書の「産めよ、増えよ、地に満ちよ」という教義があり、女性は多くの子を出産することが推奨されている。しかし、ひとたびページをめくると、子を持たない選択が「利己的で冷酷である」との社会通念に疑義を呈する女性の声が浮き彫りになっていく。取材に応じた女性は20代から70代と幅広い年齢層だが、みな一様に我が子を慈しみ、同時に母親役割の重圧を抱えて懸命にサバイブしてきた人たちだ。ともあれ、興味深いのは、本著が

SNSを中心に日本でも大きな反響を呼び、今なお重版が続いているという事実だ。出版社には男性からの読者カードも届いているという。これは、文化的な背景や社会構造こそ違えど、「母親」になる福音と痛苦が世界共通のテーマであり、強烈なメッセージ性をもって受け止められることを示しているだろう。翻って、

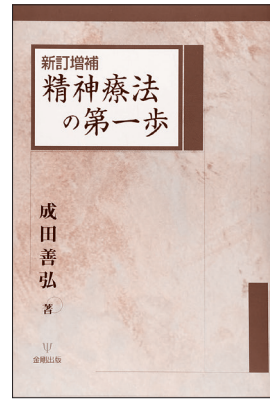
母子の心理的な紐帯が強く、母性神話が根深い日本でも「母親」への風当たりは大きい。産声をあげたと同時に養育が始まる「依存労働」は、まるで賽の河原で小石を積むような果てなき物語だ。子育ては日常の「ケ」であり、絵になるようなドラマは少ない。一般的に、社会的な賞賛や評価、報酬が得られることも稀だろう。本著に登場する真面目な「母親」たちも、「理想像」と現実の自分をたえず天秤にかけ、自責感や無力感を滲ませている。役割が増えるにつれ、自分の固有名詞が消えていく遣る瀬なさ。社会から断絶され

る寄る辺のない不安と孤独。けれども、それらは自己責任論に帰されやすい。当事者たちは多様な語りを通して、黙殺されていた感情に気づき、リアルな輪郭を獲得していく。そこそが本著の醍醐味であろう。

もっとも、「母親」になることは、決して「後悔」だけではあるまい。子は自分が知る由もなかった世界を伝達してくれる稀有な存在でもあり、行きつ戻りつの子の育ちによって、親も新たな価値観をインストールする。そして、自分の育ち方や自身の「母親」との関係性にも視点を広げ、開かれていく。それは、「母親」以前の人生に豊かさや奥行きを付与してくれることでもある。

最後に。家族の数だけ家族の築き方があるように、母性も正解はなく、母の数だけ存在する流動的なものだろう。だからこそ、誰かが決めた借り物の母性を取り込む必要などないはずだ。私たちはもっと自由になっ

ていい。強くそう思える一冊だ。



宮城教育大学 亀倉大地

*本稿では、主に大学院生の方を想定して書籍の紹介をします。

初学者に道案内をしてくれる本

心理職を目指すにあたって、多くの方は大学院の附属相談室ではじめてクライエントの支援を担当すると思います。支援を進める中で、「どう面接を進めればいいのか…」「〇〇という時は、どうしたらいいのだろうか」と悩まれることがあるのではないのでしょうか。「正解がないのが心理職の仕事」、「簡単に答えを出そうとせず、悩むことが大事」ということはよく言われますが、とはいえ初

学者は進む方向がわからない状態です。森の中に案内されて、「あとは自分で道を見つけてね」と言われても困惑する気持ちの方が大きいでしょう。本書は、支援を行うにあたって悩んだ際に、一つの方向性を示してくれるものだと思います。初学者にとつて助けとなると思われることとして、三点を挙げます。

面接の構造について

一点目は、面接構造や支援者の姿勢といった、面接の場を支える事柄について教えてくれる点です。支援者は、支援を行うにあたって「面接をどのような場で行うのか」といった設定を設けますが、そのことはなぜ必要なのでしょう。本書では、第二章の最初の項で「治療構造の設定」について述べられています。本書で学んだ後に、自分ならばどのように内容を説明するかということを考えてみてはいかがでしょうか。面接に構造（場や時間の限定など）を

設ける理由について説明ができることは、他職種に心理士の仕事について理解してもらおうと重要だと思っています。また、クライエントが「心理面接とはどのようなものか」を理解することにも役立つと思います。

クライエントを理解する視点

二点目は、「面接において、どのような観点からクライエントの現状の理解を行うか」のヒントを示してくれている点です。相談に訪れたクライエントは、現在の状態について自分なりの考え（理解）を持っています。本書では病気についての捉え方という観点ですが、クライエントが自分の状態をどう理解しているかの可能性を示してくれています。支援者はクライエントと別の視点で理解することはあると思いますが、「なぜそのようにクライエントが捉えているか」を考えるきっかけとなるかと思います。医療領域のみならず、他領域での支援にも参考となる

支援の中で出会う悩みについて

三点目は、初学者が特に出会うと思われる悩みについて、著者が考えを提示してくれている点です。例えば、「治療者が患者にこれ以上きくことがないと感じて、何をきいてよいかわからない場合」という項があります。実際の支援のみならず、講義におけるロールプレイでも、このような経験をされたことはあるのではないかと思います。自分の困り感を考えるヒントとなるかもしれません。そのほか、クライエントから、支援者としての経験年数など、個人的な事柄を質問された場合についても書かれています。最終的には自身で、支援の場で起きていることを考えるということが大事になりますが、本書を読むことで、どのように支援を考えるかという方向（視点）が見えてくるかもしれません。

臨床心理士資格審査の受験資格を 取得することができる大学院

(2024年8月1日時点)

◆北海道

北海道大学大学院教育学院
札幌学院大学大学院臨床心理学研究科
札幌国際大学大学院心理学研究科
北翔大学大学院臨床心理学研究科
北海道教育大学大学院教育学研究科 *

◆東北

岩手大学大学院総合科学研究科
岩手県立大学大学院社会福祉学研究科 *
東北大学大学院教育学研究科
尚絅学院大学大学院総合人間科学研究科
東北福祉大学大学院総合福祉学研究科
秋田大学大学院教育学研究科
山形大学大学院社会文化創造研究科
福島大学大学院地域デザイン科学研究科
医療創生大学大学院人文学研究科
福島学院大学大学院心理学研究科

◆関東

筑波大学大学院人間総合科学学術院人間総合科学研究群博士前期課程
常盤大学大学院人間科学研究科
作新学院大学大学院心理学研究科
東京福祉大学大学院心理学研究科
跡見学園女子大学大学院人文学研究科
埼玉学園大学大学院心理学研究科
埼玉工業大学大学院人間社会研究科
駿河台大学大学院心理学研究科
東京国際大学大学院臨床心理学研究科
文京学院大学大学院人間科学研究科
文教大学大学院人間科学研究科
立教大学大学院現代心理学研究科
早稲田大学大学院人間科学研究科
川村学園女子大学大学院人文学研究科
淑徳大学大学院総合福祉研究科
聖徳大学大学院臨床心理学研究科
放送大学大学院文化科学研究科 *
帝京平成大学大学院臨床心理学研究科 **
お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科
東京大学大学院教育学研究科
青山学院大学大学院教育人間科学研究科
桜美林大学大学院国際学術研究科
大妻女子大学大学院人間文化研究科
学習院大学大学院人文学研究科
国際医療福祉大学大学院医療福祉学研究科
駒沢女子大学大学院人文学研究科
駒澤大学大学院人文学研究科
上智大学大学院総合人間科学研究科
昭和女子大学大学院生活機構研究科
百合女子大学大学院文学研究科
聖心女子大学大学院人文社会科学研究科
創価大学大学院文学研究科
大正大学大学院人間研究科
帝京大学大学院文学研究科
東京家政大学大学院人間生活学総合研究科
東京女子大学大学院人間科学研究科
東京成徳大学大学院心理学研究科
東洋英和女学院大学大学院人間科学研究科
日本女子大学大学院人間社会研究科
日本大学大学院文学研究科
法政大学大学院人間社会研究科
武蔵野大学大学院人間社会研究科
明治学院大学大学院心理学研究科

明治大学大学院文学研究科
明星大学大学院心理学研究科
目白大学大学院心理学研究科
立正大学大学院心理学研究科
ルーテル学院大学大学院総合人間学研究科

東京学芸大学大学院教育学研究科 *
東京都立大学大学院人文学研究科 *
中央大学大学院文学研究科 *
神奈川大学大学院人間科学研究科
北里大学大学院医療系研究科
専修大学大学院文学研究科
東海大学大学院文学研究科

◆中部

上越教育大学大学院学校教育研究科
新潟青陵大学大学院臨床心理学研究科
新潟大学大学院現代社会文化研究科 *
金沢工業大学大学院心理学研究科
仁愛大学大学院人間学研究科
山梨英和大学大学院人間文化研究科
信州大学大学院総合人文社会科学研究科
岐阜大学大学院教育学研究科
東海学院大学大学院人間関係学研究科
静岡大学大学院人文社会科学研究科
常葉大学大学院健康科学研究科
愛知教育大学大学院教育学研究科
名古屋大学大学院教育発達科学研究科
名古屋市立大学大学院人間文化研究科
愛知学院大学大学院心身科学研究科
愛知淑徳大学大学院心理医療科学研究科
金城学院大学大学院人間生活学研究科
福山女学園大学大学院人間関係学研究科
中京大学大学院心理学研究科
同朋大学大学院人間学研究科
日本福祉大学大学院社会福祉学研究科
人間環境大学大学院人間環境学研究科
鈴鹿医療科学大学大学院医療科学研究科

◆近畿

京都大学大学院教育学研究科
京都光華女子大学大学院心理学研究科
京都先端科学大学大学院人間文化研究科
京都橘大学大学院健康科学研究科
京都ノートルダム女子大学大学院心理学研究科
京都文教大学大学院臨床心理学研究科
同志社大学大学院心理学研究科
花園大学大学院社会福祉学研究科
佛光大学大学院教育学研究科
龍谷大学大学院文学研究科
帝塚山学院大学大学院人間科学研究科 **
大阪大学大学院人間科学研究科
大阪公立大学大学院現代システム科学研究科
追手門学院大学大学院心理学研究科
大阪経済大学大学院人間科学研究科
大阪樟蔭女子大学大学院人間科学研究科
近畿大学大学院総合文化研究科
梅花女子大学大学院現代人間学研究科
立命館大学大学院人間科学研究科
神戸大学大学院人間発達環境学研究科
兵庫教育大学大学院学校教育研究科
関西国際大学大学院人間行動学研究科
甲子園大学大学院心理学研究科
甲南女子大学大学院人文学総合研究科
神戸松蔭女子学院大学大学院文学研究科
神戸女学院大学大学院人間科学研究科
神戸親和大学大学院文学研究科
武庫川女子大学大学院文学研究科

奈良女子大学大学院人間文化総合科学研究科
帝塚山大学大学院心理科学研究科
天理大学大学院臨床人間学研究科
奈良大学大学院社会学研究科

◆中国

鳥取大学大学院医学系研究科
島根大学大学院人間社会科学研究科
岡山大学大学院社会文化科学研究科
川崎医療福祉大学大学院医療福祉学研究科
就実大学大学院教育学研究科
ノートルダム清心女子大学大学院人間生活学研究科
広島国際大学大学院心理科学研究科 **
広島大学大学院人間社会科学研究科
比治山大学大学院現代文化研究科
広島修道大学大学院人文学研究科
安田女子大学大学院文学研究科
山口大学大学院教育学研究科
宇布フロンティア大学大学院人間科学研究科
東亜大学大学院総合学術研究科

◆四国

徳島大学大学院創成科学研究科
鳴門教育大学大学院学校教育研究科
徳島文理大学大学院人間生活学研究科
香川大学大学院医学系研究科
愛媛大学大学院教育学研究科

◆九州

九州大学大学院人間環境学府 **
九州大学大学院人間環境学府
福岡県立大学大学院人間社会科学研究科
九州産業大学大学院国際文化研究科
久留米大学大学院心理学研究科
西南学院大学大学院人間科学研究科
筑紫女学園大学大学院人間科学研究科
福岡女学院大学大学院人間科学研究科
福岡大学大学院人文学研究科
西九州大学大学院生活支援科学研究科
大分大学大学院福祉健康科学研究科
別府大学大学院文学研究科
鹿児島大学大学院臨床心理学研究科 **
鹿児島純心大学大学院人間科学研究科
志学館大学大学院心理臨床学研究科

◆沖縄

沖縄国際大学大学院地域文化研究科
琉球大学大学院地域共創研究科 *

- 臨床心理士になるには、公益財団法人日本臨床心理士資格認定協会が指定する上記大学院（以下、指定大学院）を修了し、「臨床心理士資格審査」の受験資格を取得しなければなりません。
- 臨床心理士養成大学院は「第1種指定校」「第2種指定校」「専門職大学院」の3種があります。上記一覧で*つきは第2種指定校、**つきは専門職大学院、無印は第1種指定校です。
- 第1種指定校の場合、大学院修了後に直近の試験を受験することができます。第2種指定校の場合、受験資格を得るためには修了後の実務経験1年が必要です。専門職大学院は第1種と同じ扱いです、試験科目のうち小論文が免除されます。

公認心理師養成機関の情報

(2024年6月15日時点)

◆大学・大学院 (50音順)◆

愛知学院大学心理学部、同大学院心身科学研究科
愛知教育大学教育学部、同大学院教育学研究科
愛知淑徳大学心理学部、心理医療科学研究科
愛知みずほ大学人間科学部
青山学院大学教育人間科学部、同大学院教育人間科学研究科
秋田大学教育文化学部、同大学院教育学研究科
跡見学園女子大学心理学部、同大学院人文学研究科
茨城大学人文学部、同大学院人文社会科学研究科
茨城キリスト教生活科学部
医療創生大学心理学部、同大学院人文科学研究科
岩手県立大学社会福祉学部、同大学院社会福祉学研究科
宇部フロンティア大学心理学部、同大学院人間科学研究科
江戸川大学社会学部
愛媛大学大学院教育学研究科
追手門学院大学心理学部、同大学院心理学研究科
桜美林大学健康福祉学群/リベラルアーツ学群、同大学院国際学術研究科
大分大学福祉健康科学部、同大学院福祉健康科学研究科
大阪大学人間科学部、同大学院人間科学研究科
大阪教育大学教育学部、同大学院教育学研究科
大阪経済大学人間科学部、同大学院人間科学研究科
大阪公立大学(大阪市立大学)生活科学部/文学部、同大学院生活科学研究科
大阪公立大学(大阪府立大学)現代システム科学域、同大学院現代システム科学研究科
大阪樟蔭女子大学学芸学部、同大学院人間科学研究科
大阪人間科学大学心理学部、同大学院人間科学研究科
大妻女子大学人間関係学部、同大学院人間文化研究科
沖縄国際大学総合文化学部、同大学院地域文化研究科
お茶の水女子大学生活科学部、同大学院人間文化創成科学研究科
香川大学医学部、同大学院医学系研究科
鹿児島純心大学人間教育学部、同大学院人間科学研究科
神奈川大学人間科学部、同大学院人間科学研究科
金沢大学人間社会学域
金沢工業大学情報フロンティア学部、同大学院心理科学研究科
鎌倉女子大学児童学部、同大学院児童学研究科
川村学園女子大学
関西大学社会学部、同大学院心理学研究科
関西福祉科学大学心理学部、同大学院人間行動学研究科
関西福祉科学大学心理学部/健康福祉学部、同大学院社会福祉学研究科
関西学院大学文学部、同大学院文学研究科
北里大学医療衛生学部、同大学院医療系研究科
吉備国際大学人間科学部、同大学院心理学研究科
岐阜大学教育学部、同大学院教育学研究科
九州医療科学大学臨床心理学部
九州産業大学人間科学部、同大学院国際文化研究科
九州ルーテル学院大学人文学部、同大学院人文学研究科
京都大学
京都光華女子大学健康科学部、同大学院心理学研究科
京都女子大学心理共生学部、同大学院発達教育学研究科
京都先端科学大学人文学部、同大学院人間文化研究科
京都橋大学健康科学部、同大学院健康科学研究科
京都ノートルダム女子大学現代人間学部、同大学院心理学研究科
京都文教大学臨床心理学部、同大学院臨床心理学研究科
杏林大学保健学部、同大学院保健学研究科
近畿大学総合社会学部、同大学院総合文化研究科
金城学院大学人間科学部、同大学院人間生活学研究科
久留米大学文学部、同大学院心理学研究科
群馬医療福祉大学社会福祉学部、同大学院社会福祉学研究科
健康科学大学健康科学部
皇學館大学文学部
甲子園大学心理学部、同大学院心理学研究科
甲南大学(全学部対応)
甲南女子大学人間科学部、同大学院人文学総合研究科

神戸大学国際人間科学部、同大学院人間発達環境学研究科
神戸学院大学心理学部、同大学院心理学研究科
神戸松蔭女子学院大学人間科学部、同大学院文学研究科
神戸女学院大学人間科学部、同大学院人間科学研究科
神戸親和大学文学部、同大学院文学研究科
駒沢女子大学人間総合学群、同大学院人文学研究科
埼玉学園大学人間学部、同大学院心理学研究科
埼玉工業大学人間社会学部、同大学院人間科学研究科
相模女子大学人間社会学部
札幌学院大学心理学部、同大学院臨床心理学研究科
志学館大学人間関係学部、同大学院心理臨床学研究科
四国大学生活科学部
静岡大学人文学部、同大学院人文社会科学研究科
静岡福祉大学社会福祉学部
島根大学人間科学部、同大学院人間社会科学研究科
就実大学教育学部、同大学院教育学研究科
十文字学園女子大学教育人文学部
淑徳大学総合福祉学部/人文学部、同大学院総合福祉研究科
上越教育大学学校教育学部、同大学院学校教育研究科
尚綱学院大学心理・教育学群、同大学院総合人間科学研究科
昭和女子大学人間社会学部、同大学院生活機構研究科
白梅学園女子子ども学部
白百合女子大学人間総合学部、同大学院文学研究科
仁愛大学人間学部、同大学院人間研究科
福山学園大学人間関係学部、同大学院人間関係学研究科
鈴鹿医療科学大学保健衛生学部、同大学院医療科学研究科
駿河台大学心理学部、同大学院心理学研究科
聖学院大学心理学部、同大学院心理学研究科
聖カトリック大学人間健康福祉学部
聖心女子大学現代教養学部、同大学院人文社会科学研究科
聖泉大学人間学部
清泉学院大学人間学部
聖徳大学心理・福祉学部、同大学院臨床心理学研究科
西南学院大学人間科学部、同大学院人間科学研究科
聖隷クリストファー大学社会福祉学部/国際教育学部
専修大学人間科学部、同大学院文学研究科
山白百合女子大学人間学部
創価大学教育学部、同大学院教育学研究科
大正大学臨床心理学部、同大学院人間研究科
筑紫学園大学人間科学部、同大学院人間科学研究科
中部大学人文学部
筑波大学人間学群、同大学院人間総合科学学術人間総合科学研究群
帝京大学文学部、同大学院文学研究科
帝京成徳大学健康メディカル学部、同大学院臨床心理学研究科
帝塚山大学心理学部、同大学院心理科学研究科
帝塚山学院大学総合心理学部、同大学院人間科学研究科
田園調布学園大学人間科学部、同大学院人間研究科
天理大学人文学部、同大学院臨床人間学研究科
東亜大学人間科学部、同大学院総合学術研究科
東海大学文化社会学部、同大学院文学研究科
東海学院大学
東京家政大学人文学部、同大学院人間生活学総合研究科
東京国際大学大学院臨床心理学研究科
東京女子大学現代教養学部、同大学院人間科学研究科
東京成徳大学応用心理学部、同大学院心理学研究科
東邦福祉大学心理学部/社会福祉学部、同大学院心理学研究科
東京福祉専門学校心理カウンセラー科
東京未来大学子ども心理学部/モチベーション行動科学部
同志社大学心理学部、同大学院心理学研究科
同朋大学社会福祉学部、同大学院人間科学研究科
東北大学教育学部/文学部、同大学院教育学研究科
東北学院大学教養学部/人間科学部、同大学院人間情報学研究科
東北福祉大学総合福祉学部、同大学院総合福祉学研究科
東洋英和女学院大学人間科学部、同大学院人間科学研究科
東洋学園大学人間科学部

富山大学人文学部、同大学院人文社会芸術総合研究科
長崎純心大学人文学部、同大学院人間文化研究科
長野大学社会福祉学部
名古屋大学教育学部、同大学院教育発達科学研究科
名古屋市立大学人文社会学部、同大学院人間文化研究科
奈良大学社会学部、同大学院社会学研究科
奈良女子大学文学部/生活環境学部、同大学院人間文化総合科学研究科
鳴門教育大学大学院学校教育研究科
新潟大学文学部/教育学部、同大学院現代社会文化研究科
新潟青陵大学福祉心理子ども学部、同大学院臨床心理学研究科
新潟リハビリテーション大学医療学部、同大学院リハビリテーション研究科
西九州大学子ども学部、同大学院生活支援科学研究科
日本大学文学部、同大学院文学研究科
日本女子大学人間社会学部、同大学院人間社会研究科
日本福祉大学教育・心理学部、同大学院社会福祉学研究科
人間環境大学心理学部/総合心理学部、同大学院人間環境学研究科
梅花女子大学心理子ども学部、同大学院現代人間研究科
白鷺大学教育学部
花園大学社会福祉学部、同大学院社会福祉学研究科
比治山大学現代文化学部、同大学院現代文化研究科
兵庫教育大学大学院学校教育研究科
弘前大学医学部
弘前大学教育学部、同大学院人間社会科学研究科
広島国際大学健康科学部、同大学院健康科学研究科
広島修道大学健康科学部、同大学院人文学研究科
広島文教大学人間科学部、同大学院人間科学研究科
福岡大学人文学部、同大学院人文学研究科
福岡県立大学人間社会学部、同大学院人間社会学研究科
福島大学人間発達文化学類/共生システム理工学類、同大学院地域デザイン科学研究科
福島学院大学社会福祉学部、同大学院心理学研究科
佛教大学教育学部、同大学院教育学研究科
文教大学人間科学部、同大学院人間科学研究科
文京学院大学人間学部、同大学院人間学研究科
別府大学文学部、同大学院文学研究科
放送大学教養学部
北翔大学教育文化学部、同大学院臨床心理学研究科
北里学園大学社会福祉学部、同大学院社会福祉学研究科
北海道大学教育学部、同大学院教育学院
北海道医療大学心理学部、同大学院心理科学研究科
宮城学院女子大学学芸学部
武庫川女子大学心理・社会福祉学部、同大学院文学研究科
武蔵野大学人間科学部、同大学院人間社会研究科
明治大学文学部、同大学院文学研究科
明治学院大学心理学部、同大学院心理学研究科
明志大学心理学部、同大学院心理学研究科
目白大学心理学部、同大学院心理学研究科
安田女子大学心理学部、同大学院文学研究科
山形大学地域教育文化学部、同大学院社会文化創造研究科
山梨英和大学人間文化学部、同大学院人間文化研究科
立教大学現代心理学部、同大学院現代心理学研究科
立正大学心理学部、同大学院心理学研究科
立命館大学総合心理学部、同大学院人間科学研究科
琉球大学人文社会学部、同大学院地域共創研究科
龍谷大学文学部/心理学部、同大学院文学研究科
ルーテル学院大学総合人間学部、同大学院総合人間研究科
早稲田大学人間科学部、同大学院人間科学研究科
和洋女子大学人文学部

◆公認心理師法第7条第2号に規定する認定施設 弘前愛成会病院

●本一覧は、一般社団法人日本公認心理師養成機関連盟に加盟している大学・大学院等(学部等名・研究科等名まで)、及び、認定施設です。ただし、改組等で学科名・研究科名が変更になっている場合もあります。詳細は、各大学・大学院等のホームページでご確認ください。



梅雨が明け前から猛暑が訪れました。こ
とばは時代とともに変わると言われますが、
気候ことばは更新が必須ですね。もう梅雨
寒は使えませんが。暑さ寒さも彼岸までも…。
第33号がまもなく完成です。月並みですが、
一冊の雑誌が出来上がるには多くの方のご
尽力があります。すべての方に感謝申し上
げます。

巻頭対談では、性教育YouTuberのシ
オリヌさんに登場いただきました。そし
て特集1は「学校では教えてくれないこ
と」として、お金やネットスキルなどの話
題を取り上げました。これらを通して、学
校知ということばが連想されます。狭く言
えば学校で教えてくれること、教科書に載
っていること、広く言えば、公の場で話題
にしてもよいこととなります。一方で、世
間知ということばもあります。学校知でな
いもの、世間知とは言えませんが、公には
扱にくいものをここに含めます。扉では
山崎さんが、これらを建前と本音と名づけ
ながら、その境界線に読者を誘います。

特集2は「心理支援者 こんにちはで
働いています」です。心理の活躍の場が広
がっていることを実感いただければと思い
ます。「ここは見えないけれど、人がい
るところに必ずあるのですから」は扉の岩
倉さんの一文ですが、人の営みの傍らに支
援者がいる、必要ならば手が届く、そんな
社会を目指したいの思いがあります。広

がりを実感できることは仲間としての心強
さでもあります。こんな場所にもいるよ、
と読者からお知らせいただけるとうれし
いです。

「当事者」のコーナーでは、自らの「特
性」についての解説や対処法を述べてい
たきました。特性という言い方は発達障害
が広まるにつれて頻繁に用いられるよう
になりました。英語では Characteristic。
似た言葉に性格、英語では Characterか。
微妙に違うのか。将来、これらのことばは
どのように使われるのでしょうか。

書物に残すということは、ことばをいっ
たん留め置くという意味があります。本紙
もそのひとつですね。(広報委員 香野毅)

事務局だより

日本心理臨床学会は、個別事例に対する
援助方法についての研究を重視する学術団
体として、42年前の1982年に発足いた
しました。本学会の学会誌である「心理臨
床学研究」は、こうした個別事例について
の研究論文を中心にして編集され、学会発
足当初の1983年から年2回、その後、
刊行数が増え、年6回刊行されております。
それに対して、本誌「心理臨床の広場」は、
日本心理臨床学会の学会員以外の方、特に
若い方々にお読み頂けるように、2008
年9月に創刊号が刊行されました。その後
は、年2回、発行され、今回は33号になり
ます。

本学会の正会員は、現在、2万9000

名余りです。学会発足時は、約1300名
でしたので、学会としては、この40年余の
間に大きく成長いたしました。今後、さら
に若い方々と、様々な機会を通して、ご一
緒に心理臨床について深く学ぶ機会が増え
ますようお願いいたします。

本学会の年次大会は、年1回開催されて
おります。従来は、各大学に開催を担当
いただいで参りました。しかし、近年の第4
1回大会・第42回大会は、理事会主催で開催
いたしております。今年開催の第43回大会
も、理事会主催で、「一人一人の心が生き
る社会に向けて」機能する心理臨床とは
―とのテーマのもとに開催されます。こ
の第43回大会の内容については、本誌「心
理臨床の広場」第32号に、第43回大会実行
委員会の吉川眞理委員長によって、丁寧に
記載されておりますので、どうぞお読みく
ださい。本学会ではどのような研究がなさ
れているのか、お分かり頂けると幸いです。
また、一部の企画のみですが、オンライン

で公開されますので、会員でない若い方も
ご覧いただけます。

こうしたオンラインの利用は、数年前に
起こったコロナ感染症の状況下において、
対面開催が困難になり、工夫されて実行に
至ったものです。オンラインを利用するこ
とによって、遠方在住の会員や、子育て中
で自宅を空けられない会員も参加が可能な
企画が増え、会員へのメリットも生まれま
した。コロナ感染症という困難に直面したこ
とで、新たな工夫がなされるに至ったので
す。このことは、人間の困難に向き合う学
問である心理臨床そのものの神髄にも通じ
るものであると思っております。

本誌をお読みくださいました若い方々
は、ご感想や取り上げて欲しい内容につ
いてのご希望等を学会事務局までお寄せ下
さい。また、学会員の皆様には、学会誌等につ
いてのご意見も頂戴したく思います。

(常任理事 伊藤良子)

心理臨床の広場 33

Vol.17 No.2
2024年9月1日発行

- 広報委員 葛西真記 松下姫歌 山崎孝 松山拓 谷川千紘 川端映祐 佐藤史衣 子亮江
- 編集委員 岩倉香野 志智保博 長樋口野井 儀嶋田中 池井熊坂 津永中長 橋山
- 協力委員 西倉野 志智保博 長樋口野井 儀嶋田中 池井熊坂 津永中長 橋山

● 編集協力 / 製作 株式会社創元社
〒541-0047 大阪市中央区淡路町4-3-6
TEL 06-6231-9010

● 発行 一般社団法人 日本心理臨床学会
〒100-0006 東京都千代田区有楽町2-10-1
東京交通会館5階
TEL 03-6273-4061 FAX 03-5223-2755
ホームページ URL <https://www.ajcp.info/>

● 印刷製本 株式会社太洋社

次回予告 (2025年4月発行)