

心理臨床の 広場

特集1

食べることと心

特集2

傷つきと立ち直り

巻頭対談

三津家貴也 × 岩壁 茂



Vol.18 No.2
Sep. 2025

35



三津家貴也



岩壁 茂

巻頭対談

三津家貴也 × 岩壁茂

Takaya Mitsuka

Shigeru Iwakabe

岩壁 私はマラソンや走ることが結構好きで、実は三津家さんがランニングしている姿を見かけたことがあるんですよ。

三津家 本当ですか！

岩壁 すごいスピードで走ってますよね(笑)。私が走り始めたきっかけは、執筆をしていると腰が痛くて、それを解消するためだったんですが、走っている間に楽しくなって今ではレースに出たりもしています。今回、三津家さんにお話を伺いたいと思ったのは、ランニングアドバイザーとして「走ること」で人の人生を豊かにする活動をされていることです。最初はYouTubeで情報

発信を始めたんですか？

三津家 YouTubeを始めるよりも前に自律神経失調症みたいになって会社を退職したんです。会社員は結局1年くらいやっただんですが、がんばり過ぎというか過労でダメになってしまっただけ…。一時は死ぬことも考えたくらいだったんですが、今のこの自分の現状をまずみんなに知ってもらおうと思ってYouTubeとインスタで発信してみただけです。そうしたらみんなが応援してくれて、身近な方からたくさん連絡をもらいました。そのおかげで、今の活動にたどり着けたところはありますね。



自分はずっと陸上競技をやっていたんですが、そのときはもうタイムが一番大切で、速く走ることが最も重要だったんです。でも選手を辞めると速く走らなくてよくなりまして。いろんな人が「一緒に走ろうよ」と言ってくれて、それで一緒にランニングを始めたら、走ることで速く走るだけではなくて、人とコミュニケーションを取ったりすることなんだとわかって、それがきっかけで

不眠や咳が治っていったんです。ランニングってすごいんだな、ランニングには人を健康にする力があるんだなと、そこで初めて知って、そのことをみんなに広めていかなきゃと思ったんです。

岩壁 なるほど、そういう流れがあったんですね。普通、僕たちは挫折や苦しい体験があってもなかなか人に言えない、人には見せられないところがあるんだけども、三津家さんはSNSで思い切ってみんなに伝えられたんですね。その勇気はどこから出てきたんですか？

三津家 特に勇気を出してやったわけではなくて、プライドがなくなっただからやれたという感じです。「もう自分なんてどうでもいいや」みたいな、いい意味で吹っ切れたというか。やつぱり人間って人から良く見られたいとか、ほかの人にこう思ってもらいたいという欲求が強いじゃないですか。だからこそチャレンジできなかつたり、勇気を持てなかつたりするんですけど、ちょうどそれがなくなつた瞬間だったんです。今まで速く走ることを突き詰めてき

て、速く走る方法を人に教えてきた。それが一気に全部なくなつたときに、自分って何もないなと思つたんです。

あと、もう一つ大きなきっかけがあつて、社会人1年目に日本選手権に出ることができたんですね。夢が叶つたというか、10年間ずっと陸上をやつてきてそこが一番輝かしい舞台なんです。でも実際に出てみると、参加料は自分で払わなければならぬし、観客はほぼいなくて客席はガラガラ、競技を見ているのは関係者ばかりで、ここを目指してがんばってきたのに満足感も達成感も感じる事ができなかつたんです。これは何かがおかしい、このことは「外」に伝えないといけないと思ひました。

岩壁 そうした経験を経て、最初はまだ伝えたいメッセージが何かはわからなかつたけれども、ともかく発信を始めたという事ですね。

三津家 そうです。それで最初は「速さ」を見せつけていました。時速何十キロで走ります、100メートルを何秒で走ります、みたいな。でも

そこから自分の気持ちに変化があつて、そんなことではなくて、仲間やファンとの触れ合いだったり、笑顔で楽しく走っている様子だったり、自分の発信する内容が、自分の成長や自分の価値観の変動とともに少しずつ変わっていきました。そうしたらより多くの人に見てもらえるようになっていったという感じです。



りたいこともどんどん発見していったと。

三津家 確かに「速さ」を失ってしまっただけですが、それ以上のものをたくさん得られた時期でした。それは人を笑顔にすることだったり、ラウンジの楽しさを伝えることだったり。もちろん技術や知識を人に教えることもありですが、同時に楽しさも教えられるような人間になりましたと思っただけです。



た。

「苦しさ」を「楽しさ」に変える

岩壁 少し最初の話に戻りたいのですが、会社員時代に自律神経失調症みたいになって咳が出るし夜は寝られない。こんなことって三津家さんの人生において初めてのことだったんですか？

三津家 そうですね。まったく初めてでした。

岩壁 何をどうしていいかわからない、一人で悩んでいる時期はどんな感じだったのでしょうか？

三津家 それこそ心の病については何も知らなかったので、「ずっと咳が出るな」「おかしいな」から始めて、手が震えたり力が抜けたりしていました。

岩壁 心の病なのに咳が出るし、手も震えるわけですね。

三津家 「これは何だろう？」と思いつつ、「でもがんばるしかない」と思っていたんですが、あるとき体にもまったく力が入らなくなって仕事に倒れてしまっただけです。実はそうい

う失敗をした経験って今までなかったんです。学校では成績はずっと良かったし、運動もずっと結果を残してきたし。初めて何かそういう「できなかつた」経験をして、それも大きなショックでした。ただそこで、できない人の気持ちが変わったというか、失敗した人の気持ちが変わるようになりましただけです。

自分がそんなに強くないことを知ったし、あと、論文や学会の発表で「努力すれば報われるわけではないけれど良いトレーニングをすることが大事ですよ」と言っていたんですけど、トレーニング以外のこと、例えば仕事で自分を追い込んではいけなしいし、心も追い込んではいけなしいんだということを知りました。陸上では体力のマネジメントが大事なんですが、心にも体力ってあるんだなとそのとき初めて気づきました。

岩壁 とにかく努力をしたり、自分を追い込めばいいというものではない？



い？

三津家 このことは子どもたちにも伝えたいんですが、やっぱり学校の教育って基本的に「がんばれ」なんです。どれだけ努力度を増やしたかで評価してしまう。子どものときから、そういうふうな心を擦り減らすことを良いことだと思っただけです。

陸上でもゼーゼーハーハー苦しんだら強くなるわけではないのに、そういう教え方をされて、学校では勉強

をたくさんやった人が偉いみたいな。自分の労力に応じて評価されること、日本ではすごく多いように感じていて、そのことが原因で心が壊れてしまったり、真面目にがんばる人ほど疲れ果ててしまうのはすごくもったいないし、悲しいことだと思っています。

岩壁 少し言いづらいけど、僕は「サボること」も好きで、一生懸命やってくれども、どこかで「一生懸命サボって」いた部分もあったりするんです。でも今、三津家さんが言った一生懸命ががんばること自体が常に強要されたり、努力と忍耐が美德としてその意味が疑われないのは、危険に感じるところもありますね。

三津家 大事なのは「私はこれだけがんばった」ではなくて、「これだけのことをやるためにがんばった」になるはずなのに、現実はずうじやないですか。だからこそ、今「楽しい」を教えているのは、楽しめたら努力を感じないし、自分ががんばりを感じない。その状態が一番無敵だと思っているからです。何事も楽しんでやろう、能動的にやろうという



伝え方をするようにしていますし、僕は人生をそもそも楽しんだ者勝ちだと思っているの、「ランニングが楽しい」ことも教えますし、ランニング以外でその人に好きなことがあれば、それでいいと思っっているんですよ。

岩壁 とても興味深い話ですね。私自身は、過去の傷ついた体験をどんなふうにしてより意味や意義のある経験に変えていくのかということが

すごく重要だと思っていて、やっぱりその過程では「わくわくする」ことであったり、ポジティブな感情体験が必要なんです。でもどうでしょう、「楽しい」と「苦しい」のバランスについてはどう思われますか？

三津家 それはめっちゃ難しい質問ですね（笑）。何だろう、「苦しさ」は僕の中では自分からは求めなくていいけど、やっぱり楽しいことをや

るために苦しさを受け入れなければいけないときもあると思っっています。あと、楽しさって何かとなったときに、今パツと思うのは「いかに笑えたか」ですね。自分の顔が明るくなれているか、人に対して笑顔になれているか。それが自分の中の「楽しい」の基準です。

岩壁 マラソンのゴールのときの写真ってみんなすごく幸せそうな顔をしていますよね。

三津家 もうあの瞬間のためにみんな42キロを走ってますからね。僕、好きなランナーの方がいて、その人はコマネチの恰好をしながらゴールするみたいな人なんですけど、最後の10メートルを楽しむために42キロ走っているんですね。普通はできるだけ早くゴールしたいはずなのにわざわざ止まって、その10メートルをまるでランウェイを歩くように楽しんでるのがとても素敵に見えて…。そこには「速く走らなければいけない」「がんばらなければいけない」「みたいな考えがないんですよ。普通、スポーツって勝ち負けじゃないですか。勝った人だけが喜んで、

負けた人が悲しむんですけれども、それがマラソンだとみんなが勝ちを味わえるんですよ。

岩壁 そうか、それがマラソンやランニングの素晴らしさですね。

三津家 やつぱり人って誰かと自分を比べて「私は苦手だから…」とかすぐ言うじゃないですか。でも、ランニングって苦手でもいいんですよ。あくまで自分の成長との戦いなので。

岩壁 それはすごくいい話ですね。確かにスポーツって勝ち負けが大事で、負けると涙を流してみんなで肩を抱き合って…ということと一緒に体験するのはとてもいいことかもしれないけれども、例えばマラソンで1万人が走って1万人全員がそんなふうにして「自分に勝つ感覚」が持てるというのはすごく面白いですね。

三津家 スポーツの楽しさはもちろん勝ち負けの部分もあるんですけど、僕は技術の習得が一番楽しいと思うっていて、たぶん「できないことができるようになる」って人間の欲求の中でもすごく高いはずですよ。マ

ズローの欲求階層説ではないですが、生理的欲求や社会的欲求の上に自己実現の欲求があつて、自分がこなりたいたいか、そういった夢を叶えるのにランニングは最適だと考えています。

例えば、今までできなかった早いペースで走るとか、すっきりしたスタイルの体になりたいでもいいんです。誰でも目標を得やすいのがランニングで、野球であれば打てない

ボールを打てるようになるとかですが、ランニングはそれを数値で見られるんですよ。タイムという客観的な数値で見られるので、自分の成長が目に見えてわかりやすい。しかも使うのは自分の体一つだけなんです。

岩壁 そう考えると面白いですね。自分の体一つで、何かに頼ることなく自分の成長を実感できる機会ってほかにはなかなかないですよ。

三津家 その楽しさを味わうのに年

齢は関係なくて、ぜひ若いランナーが増えてほしいし、あと女性のランナーがすごく少ないので増やしていきたいと思っています。

「有言実行」で盛り上げる

岩壁 話は変わりますが、「E11 House」(2025年3月8日にTIPSTAR DOME CHIBAで開催された陸上イベント)のことを伺ってもいいですか? いい意味で陸上界の「事件」だったと思うんですけど、これはどんなふうが始まったんですか?

三津家 先ほど日本選手権に出たときの話をしましたが、大会が終わったあとに一緒に行っていた先輩とめっちゃ語り合ってたんですよ。「思っていたのと違った。このままじゃだめだ」「いつか俺たちで変えてやろう。革命を起こそう」って。

そのときの気持ちとしては、やっぱり陸上を盛り上げたい、選手にちゃんと夢を与えたい、そして観客には熱狂を与えたいということがあって、すべてはそこからスタート



しました。そもそもランニングを観る文化って世界でもほとんどないんですよ。観るとしたら日本では箱根駅伝ぐらいですかね。

岩壁 箱根駅伝はテレビ中継もあってみんなあれほど観るのに、それ以外ときは全然ですよ。あとは東京マラソンでしょうか？

三津家 確かにマラソンや駅伝はただ観てもらう機会がありますが、でもトップ選手に限られたりしますよね。しかも観るとしてもテレビで眺めるぐらいじゃないですか。だからこそ、観客がその場で観て興奮したり熱狂したり、この選手はすごいと直接感じる機会をもっと増やしたかったんです。しかもスポーツをただ観ているという感覚ではなくて、エンターテインメント性を高めて演出も工夫して、もう「観る人ファースト」のショーをやるぐらいのイメージで企画しました。

岩壁 今までプロスポーツの中に陸上は入っていなかったわけで、それをあんなふうにみんな楽しんで、みんなで盛り上がる機会にしたのは初めてですよ。



三津家 誰かが動かないといけないけれども、やっぱりオフイシャルな大きい団体は「アスリートファースト」でなければいけない難しさがある。だからからこそ、自分たちがやるしかないとがんばりました。

岩壁 本当にゼロから始められたんですよ。

三津家 自分でパワポを使ってプレゼンをしてスポンサーを25社集めました。提案も交渉も全部自分でやって、開催費用についてはもちろん自己資金も投入しています。構想から

実現までほぼ4年かかりました。

結局、「陸上を盛り上げたい」と言っても口だけの人が多いんですよ。なんかそういうことにもうんざりして腹が立ってきて、本当に盛り上げたいんだつたら本気を見せろよと思って。先ほどお話しした先輩と二人で、間にイベント会社とかも挟まずに作り上げていきました。

ただ、途中で僕ら二人に限界が来て、そうしたら周りにいた人たちが少しずつ手伝ってくれるようになってたんです。最初は反骨精神でやっていたんですが、でもいざやって終わってみると、オフイシャルな団体の方からも評価をしてもらって、こんな年下の若造の僕のところをわざわざ挨拶に来て「協力したい」と本気で言ってくれて、そこで初めて自分たちの想いがみんなにもちよつと伝わったんだと感じました。

今年の3月にやった1回目は、とにかく注目度と話題づくりを重視して、タレントさんやインフルエンサーさんをたくさん呼んで出てもらったんですが、次からは一般の選手の方ももっと増やして、参加す

るアスリートの方にも価値を感じてもらえるものになりたいと思っています。もし2回目をするとしたらもっとみんなが協力し合って、もっと大きなものにしたくて、やっぱりそのためには陸上業界全体を巻き込まないと無理だなと思うことがたくさんあったので、誰に協力を依頼するかとかをちゃんと見定めてより意義のあるものを目指したいですね。

目の前の人の笑顔を求めて

岩壁 ここまで本当にすごく豊かな話を伺うことができたと思っています。今から決める必要はないんですが、この先の10年や20年を見据えたときに、何か三津家さんが見たいと思っている将来のビジョンはありますか？

三津家 ここまで4年にわたって自分のすべてを注ぎ込んできた「E3 House」というイベントが終わって、一回バーンアウトみたいになってしまったんですね。自分の欲求はすべて満たされたというか、お金だったり知名度だったり社会的役割だった

り、すべてが満たされてそれで1ヵ月くらい休んだんです。人から見られることにも疲れて、なるべく人の目につかないように髪も黒く染めました。そんな状態で一度だけ陸上の解説の仕事に行っただんですが、テンションも上がらないし、髪の色のせいか人に気づいてもらえないのが悲しくて。それで結局、自分は何がしたいのかって考えたら、人を笑顔にしたいし、その瞬間を見たいということに尽きるんですよ。そういうふうに言うとなんか聞こえるし、たぶん今までは偽善でそういうことを言っていました。でも本当に人の笑顔をリアルで見たい。なので、僕は募金とか絶対にできないんですよ。やっぱり目の前にいる人を笑顔にしたいと思っているので。

そのための一つの方法として、「Full House」のようなスポーツイベント、観るスポーツというものを完成させたい、もっと新しいものを作りたいと考えています。この考えに至ったのは、実はNHKの大河ドラマ『いだてん』の主人公になった金栗四三さんがきっかけなんです。

僕の高校は熊本の玉名市というところなんですけれども、金栗さんと出身も一緒で育ちも一緒、高校も一緒で大学も一緒なんですよ。

岩壁 そのことは昔から知っていたんですか？

三津家 高校生のときから知っていました。金栗さんは箱根駅伝の創設者ですが、もう何か運命を感じて、じゃあ次は僕がやるしかないなって、それで玉名市の観光大使になって、JAたまなさんとも契約して、今回の「Full House」のスポンサーに



は千葉市のイベントなのに玉名市の名前が2つもあるんですよ。

そういうふうには地元にも貢献したいし、何か理想が高過ぎる気もするのですが、その金栗さんの影響もあって彼がやったことを「すごいこと」の基準にしているところがあります。みんなから認められて、みんなをこれだけ楽しませて、箱根駅伝でみんなの人生を変えている。あれだけの選手たちが人生を懸けて箱根に戦いに行くわけじゃないですか。あの場に出られたら人生が変わるというような、何かそういう場所を自分で作り上げたいですね。抽象的に言うと「人を笑顔にしたい」になりますが、新しいスポーツの形によって人を笑顔にする方法が生まれたいなと、みんなの笑顔の瞬間を目の前で見られる活動を続けたいなと思っています。

岩壁 三津家さんの口から『いだてん』の話が出て、不思議なくらい納得ができますし、理想が高いと言われましたが、でもそんなふうにして、箱根駅伝のように100年先も残り続けるものができるかもしれないと

考えることは素晴らしいですね。

三津家 ちょうど「Full House」の開催中に「僕が大事なものは110万人のSNSのフォロワーじゃなくて、今ここに居るあなたたちです」と言っていて、フォロワーたちが「え？」「私たちは？」みたいな感じで初めてコメントが荒れたときがあったんです。でも僕は決して嘘はついていなくて、僕に対して時間とお金を使って労力をかけてあの場に来てくれたみんなの方が大事だし、その人たちの笑顔を見ることが僕の嬉しさなのでまったくの本心ではありましたね。結局は目の前の人を、僕はこれからも大事にしたいんだと思います。

岩壁 よくSNSではフォロワーがすべてというか、その数を重視する傾向がありますが、三津家さんは実際に会って、その場にいる人たちの笑顔を見たいし感じたいということですね。

三津家 もうそれが一番ですね。だからYouTuberとかTikTokerとかインフルエンサーという言葉で自分の存在をわかりやすく人に説明す



るときに使うことはあるんですが、なるべく使わないことの方が多いです。僕はただみんなを楽しませたいと思っただけなので。ランニングアドバイザーとしてランニングの楽しさを伝える。あくまでも「伝える人」というスタンスは崩さずに活動していきたいなと思っっています。

岩壁 今日のお話はどれも素晴らしいメッセージだし、お話を伺うことができてよかったです。陸上というタイムがすべてという世界から、観ることの楽しさや勝ち負けではない喜びがあるお話もすごく印象に残っ

たし、金栗さんや箱根駅伝を例に、世界のどこにもないようなことを目指されているというのもすごくわくわくしますね。最後に本誌の読者に何かメッセージはありますか？

三津家 そうですね。もし今、心理的な病気になったり、心が苦しい方がいたら僕の人生を見てもらって、ピンチは逆にチャンスになるんだよということをお願いです。ぜひいろんなことにチャレンジしてほしいし、すぐには無理でも少しずつ「やってみよう」を実践してほしいなと思います。

岩壁 その「ん、やってみよう！」（三津家さんの合言葉。人差し指を立てるポーズ）って、どこから出てきたんですか？

三津家 特に作るうと思っただけではなくて、動画の中で自然と「やってみよう」と言ったのがバズって。なので、たまたま偶然ですね。

岩壁 そうか、偶然なんですね。でもその裏には何か哲学のようなものが込められている感じもしますね。

三津家 これは後付けなんですけど、「ん、やってみよう！」の「ん」の部分で一応考えているんですけど。とにかく何でもかんでも「やれ」じゃなくて、「悩んだり迷うぐらいならやっちゃったらいよ」という意味です。迷ったときこそ引いたら絶対に後悔すると思っっているので。やって後悔することはないから、みんなチャレンジしてみようよというための合言葉です。

岩壁 今日は本当にたくさん良いお話が聞けました。とても楽しかったです。

三津家 めっちゃ熱く語ってしまってますみません！（笑）

三津家貴也（みつか・たかや）ランニングアドバイザー。ランニングの魅力伝えるインフルエンサー。筑波大学（体育専門学群）、大学院（人間総合科学研究科体育学専攻）でランニングについて研究。現在SNS総フォロワー110万人を超える。「iTokアワード」ジャパン2022では「Sports Creator of the Year」を受賞。NHK熊本放送局「くまラン」のランニングコーチとして出演。ランニングコーチ、モデル、体育の非常勤講師などマルチに活躍中。

岩壁茂（いわかべ・しげる）カナダMcGill大学大学院カウンセリング心理学専攻博士課程修了。心理学博士（PhD）。2000年、札幌学院大学人文学部専任講師。2004年3月よりお茶の水女子大学大学院人間文化研究科助教、2022年4月より立命館大学総合心理学部教授。専門分野は、心理療法プロセス研究で「人はどのように変わるのか」という変容プロセスに関する研究とプロセス研究に基づいた臨床指導を行っている。研究テーマは、感情と心理療法、セラピストの困難、心理療法における感情の変化、心理療法統合、臨床家の職業的成長と訓練など。2017年よりエモーショナル・フォーカスト・セラピー研究所を開設し、相談活動や専門家向け訓練を続けている。



表紙イラスト:スカイエマ

巻頭対談 三津家貴也 × 岩壁 茂 1
 巻頭言 ビクビクした言葉たち 東畑開人 10

Special Feature Articles

特集 ① **食べることと心** 岩壁 茂 11
 おいしさの幸せ 和田有史 12
 人と食べる・一人でご飯を食べること 村澤和多里 14
 コンビニと私たちの食生活 赤松利恵 16
 マインドフルイーティング 生田目 光 18
 菜食と心理 宗田直子 20

特集 ② **傷つきと立ち直り** 樋口亜瑞佐 25
 不慮の事故に遭ったとき 梨谷竜也 26
 戦争の傷つき 森田裕司 28
 恋愛の傷つき 北村婦美 30
 「傷つく」と「傷つける」の“はざま”で生きるあなたへ 山根亜希 32

当事者に役立つ心理教育 恥〈シェイム〉 長谷川千紘 38
 見た目にこだわってしまう 笹倉尚子 39
 自分が情けない 川崎直樹 40
 失敗が怖い 佐々木 淳 41
 自分の存在が肯定できない 橋本和明 42
 社会的な孤立が怖い 金子周平 43
 人に知られたくないことがある 岩宮恵子 44
 恥ずかしいのはかわいい? 樋口匡貴 45

Serial Articles

こころのリフレッシュ 釣り与水辺の探索 尾崎翔一 22
 #若手心理士の声 「えいや」と進む、心理臨床の道すがら 西 恭平 24
 心理臨床学会から 心理臨床家の養成をめぐる 杉江 征 34
 てんでん こころの広場に行く 第18回 細川貂々 36
 WORLD MAP イタリアの難民センターにおける心理社会的支援 滝 真樹子 46
 心理臨床家の養成 静岡大学 江口昌克 48
 日本大学 津川律子 50

初心者のためのブックガイド
 治療者としてのあり方をめぐって 斉藤美香 52

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 53
 公認心理師養成機関の情報 54

編集後記・事務局だより 岩壁 茂・高橋靖恵 56

巻頭言 ビクビクした言葉たち

白金高輪カウンセリングルーム 東畑開人

大学院生だった頃、論文や本を書いたり、授業や講演をしたりしていると、臨床が下手になる、と周囲では盛んに語られていた。頭ばかりを使っていると、心が使えなくなり、大人数を相手にしていると、目の前の個人がわからなくなる。机上の空論によって、面接室の現実が見えなくなる。真の臨床職人は寡黙である、と饒舌に語られていた。

当時の私は「まったくそうだなあ」と思っていたし、今でも一理あると思うのだけど、年を重ねる中で、別のリアリティ「も」あることがわかってきた。本を書いたり、授業をしたり、あるいはSNSで呟いたりすることで、クライエントに伝わる言葉が少しずつ増えているような気がしているからだ。

みんなそうだと思うけど、私もいつもビクビクしながら文章を書いている。今もそうで、書いては消してを繰り返しながら、少しずつ前に進んでいる。

ビクビクするのは、自分の言葉が読者の心の傷ついた部分にどう響くかを想像するからだ。「炎上を恐れる」という俗な言い方もできるが、炎上とは傷つきの存在に無知なままに、傷つきに触れたときに起きることであるのだから、ビクビク

は臨床家のベシシクな感性であり、知性だと思う。

言いたいことを言うだけではなく、受け取ってもらえるように言うこと。その勇気ある試行錯誤の中で言葉は鍛えられていく。思えばそれは、面接室で私たちが日々やっていることでもあるはずだ。

言葉とは、風に乗った紙飛行機のように、コントロールできずに、見知らぬ遠くまで届いてしまうものだ。だからどこどこに届いても責任を取れる言葉を紡ぐ必要がある。

厄介で、苦勞の多い仕事だけど、その報酬はある。臨床で使える言葉が増えるだけではなく、それは社会を小さく変える。届いた言葉を受け取った誰かが、自分の傷つきと、あるいは周囲の傷つきと、しばし一緒に居られるようになるかもしれないからだ。その積み重ねで、社会にはケアのための余白ができていく。

そのために、私たちはスクールカウンセラー便りを書き、本を書き、SNSで呟き、そしてこのような広報誌を作る。ビクビクしながら作った柔らかい言葉たちを、風に向かって放つ。もちろん、ビクビクと風を読みながら。

食べる「心」と心

食べることは、生きるために必要なことですが、時に生き甲斐というほど、私たちの幸せにも関係しています。「おいしい！」って思う瞬間、ちよつとした幸せを感じるし、「何を食べよう」と考えているとワクワクします。誰かと一緒に食卓を囲む楽しさ、ふるさとの味を思い出したときのなつかしさ。そうした経験は、私たちの心にやさしく働きかけ、身体とこころの栄養を与えてくれ、元気にしてくれます。

もう一方で、食べることはさまざまな悩みや問題ともつながっています。たとえば、ストレスや不安から食べすぎてしまったり、「もつと痩せなきゃ」「これを食べると太る」などの言葉に振り回され、自分の体や食べ方に自信がもてなくなったりもします。栄養や美容に関する情報がたくさんあり、それらが食に関する知識を充実させてくれるときもあれば、それらに振り回されるように感じることもあるでしょう。

この特集では「食べること」と「心」のつながりを楽しくたどりながら、自分らしい毎日をつくるヒントを探していきます。ちよつとした気づきや、これからの自分をもつと心地よくしてくれるかもしれない。さあ、心もおなかも満たす旅へ、一緒に出かけましょう。



おいしさの幸せ

毎日のように口にする食べ物は、お腹を満たすための「食糧」です。しかし、「これ、おいしいなあ」と感じると、気持ちまで明るくなったり、一緒に食べている人たちとの会話が弾んだり、幸せな気分になったりするでしょう。おいしさとは、食に関わる快感ですが、食事は快感を日常的に味わうことができる貴重な機会ともいえます。そうなる食べ物は単なる食糧を超え、私たちのサステイナブル（持続的）な幸福

立命館大学 和田有史

にも関係しているそうです。

マズローの 欲求階層説と食

心理学には「マズローの欲求階層説」という考え方があります。アメリカの心理学者アブラハム・マズローが提唱したもので、人間の欲求を5つの層に分け、ピラミッド型で示しています。下から順に、①生理的欲求（食べる・寝るなど命を維持する欲求）、②安全の欲求、③所属

と愛の欲求（誰かとつながっていたい）、④承認の欲求（認められたい）、⑤自己実現の欲求（自分らしく生きたい）と続きます。基本的には、下の階層がある程度満たされて初めて、上の欲求に関心が向かうとされています。

ここでは「食べること」が一番下の生理的欲求に位置づけられています。冒頭のように考えると、食はそれだけにとどまらず、上位の欲求すべてにも深く関わっているといえるでしょう。例えば、誰かと一緒に食卓を囲むことは所属欲求に応えまです、誰もがうらやむような贅沢な食事を楽しむことは、承認欲求を満たすことにもつながります。そしてヴィーガンのように、自分の世界観や信条を食行動で表現することは、まさに自己実現の一つとも言えるでしょう。つまり、「食べること」は、人のさまざまな段階の欲求にかかわるのです。

アリモンと ニユリチュール

人と食の関係については、フラ

ンスの味覚教育の創始者ジャック・ピユイゼも興味深い視点を示しています。彼は、フランス語には食べ物を表す言葉が複数あり、それぞれが異なる側面を表していると述べました。第一には「ニユリチュール (nouriture)」——命を支える栄養としての価値を指し、食事全体、食糧を抽象的に捉える語。もう一つは「アリモン (aliment)」——感覚を刺激し、精神を養う価値を包む、個別の食品や食体験、感覚・身体で味わう快に結びつきます。大切なのは、これらは別々の食べ物の中にも両方の側面が込められているという点です。忙しい朝にトーストをかじるときも、私たちは食べ物を通して、身体と心の両方に働きかける経験をしているのです。

「アリモン」としての側面は、食を文化や芸術として捉える際に重要な鍵になります。例えば、日本の和菓子には季節のうつろいや自然のかけがえが美しく表現されていますし、お正月のおせち料理には、健康や豊作



を願う意味が一品一品に込められています。食べるという行為を通じて、私たちは自然や歴史、そして誰かの想いとつながっているのです。

スイーツと ウェルビーイング

最近、私はある企業のスイーツについての調査を監修しました。学術研究というよりも、マーケティングや啓蒙的な意味合いが強いのですが、今回のテーマに関連しそうなので少し紹介します。そこから見えてきたのは、甘いものを楽しむ時間が、単なる「おやつ」以上の意味を持っていることでした。例えば「仕事や勉強を頑張った自分へのご褒美」や「気分を切り替えたいときのひと息」といった意味を持たせる方が多かったです。スイーツは糖質や脂質を多く含むため、ダイエットなどの観点からはネガティブに捉えられがちですが、一方で日々の達成感や自分をいたわる気持ちを可視化するような役割を果たすことができます。そうした時間を誰かと分かち合ったり、感覚を集中して一人で味わった

りすれば、その楽しさや満足感はやり大きく広がるでしょう。スイーツを食べる習慣がない方よりも、ある程度食べているの方がポジティブ感情が高いことも示されました。こうした体験は「ウェルビーイング (well-being)」——人が健やかに、いきいきと生きるための基盤と深く関係しています。ウェルビーイングは3つの側面から整理されることが多いです。まず、身体が健康であること（医学的ウェルビーイング）。次に、「おいしい」「楽しい」といったポジティブな気分を味わっていること（快楽的ウェルビーイング）。そして、そうした良い状態が自分らしく、長く続いていること（持続的ウェルビーイング）です。

栄養のある食事は医学的ウェルビーイングを支えますし、おいしさや楽しさを感じる時間は快楽的ウェルビーイングに直結します。さらに、それが誰かとのつながりや文化の中で大切にされてきた味覚体験、あるいは日々の生活リズムと結びつくことで、人生の豊かさ——すなわち持続的なウェルビーイングへと広

がっていくのです。上述のスイーツについても、過剰摂取は医学的ウェルビーイングにとってネガティブな影響があるかもしれませんが、頻度や量を自律的にコントロールして楽しむことができれば、甘味や脂質による根源的な快楽的ウェルビーイングが、日々の幸福感を育む要素となり、持続的ウェルビーイングを高める可能性があります。

おいしさの拡がり

私たちが「おいしい」と感じることは、単に味覚だけの問題ではありません。例えばスイーツにおいては、生まれつき人間が好む甘味の存在に加えて、可愛らしい見た目やフルーティな香り、バニラの香気、ふわふわした食感や脂質の満足感など、五感や内臓感覚、能動的な咀嚼や呼吸の運動感覚が複雑に組み合わさって働いています。さらに、誰と、どんな気持ちで、どのような場面で食べたか——その体験全体が「おいしさ」の印象をかたちづくっているのです。「あのとき食べたご飯」や

「あの人と一緒に食べたスイーツ」が、人生の節々に寄り添う記憶として残っていることも、少なくないでしょう。

そして今、世界的には、人口増加を支える蛋白質確保のための畜産飼料が不足し、動物性蛋白質の安定供給が難しくなる「タンパク質危機」が迫っています。そのため、植物性を中心とした代替蛋白質の開発が進められており、おいしいものも出てきています。それに伴い、アレルギーや宗教、倫理的信条の違いを越えて、より多くの人が共に楽しめる新たな食品が現れるかもしれません。「食を通じてダイバーシティを受け入れ、同じ食卓を囲む」ことの意味は、これまで以上に大きくなる可能性があります。

食べることは、生きるための営みとしてもっとも身近な行為です。ただ空腹を満たすだけではなく、感じ、思い出し、そして誰かとつながっていく人生の伴走者にもなりえるでしょう。今日のみなさんの食卓も小さな幸せとして思い出されることがあるかもしれません。

人と食べる・ 一人で「飯を 食べる」と

札幌学院大学 村澤和多里

トイレで食事をする 若者

筆者は以前、「便所メシ」という言葉を取り上げて論じたことがある。この言葉は2009年に朝日新聞で、最近の大学生のなかに昼休みにトイレのなかで昼食を食べて過ごしている者がいるということが取り上げられたことから始まったと言われている。その時は最近の若者に見られる特徴的な行動として取り上げ

たのであるが、それからもう10年以上がたった。当時、この記事に対しては「都市伝説に過ぎない」などの批判もあった。実際、筆者が勤めていた大学の学生たちの多くがその存在に懐疑的であった。しかし、しばらくして実は自分もトイレで食事したことがあるという学生が、何人か現れて驚いたことを覚えていた。

トイレで食事をする理由は、一人きりで食事をしている姿を知人に見られたくないからだという。一人で

いると、友人がいないと思われるのではないかと恐れ、そのような姿を人前に晒したくない一心でトイレにこもるのである。なかには自分の場合は昼食を食べないで我慢しているという学生もいたが、家の人がお弁当を持たせてくれた場合などは、捨てるのも忍びない気持ちから、やむをえず人目につかないトイレでの食事を摂ることもあるのだと想像された。

筆者にとつては驚きの現象だったのであるが、それから数年のうちに、これは珍しくない現象として認識されるようになっていった。その背景には日本のトイレが目覚ましく清潔になり、ほとんど無臭の空間になったこともあるだろう。確かに、筆者などの研究室より、大学のトイレの方が清掃も行き届いていて快適である。今やトイレはくつろぎを演出するスペースになっているといえるだろう。

「ぼっち」と「いつメン」

このような現象の背景には、「ぼっ

ち」を恐れるという心理がある。「ぼっち」というのは「ひとりぼっち」のことで、これも随分前から若者たちの間でのスラングとして用いられている。

このような「ぼっち」を恐れる心性は、「いつメン」と呼ばれる集団との関係で理解することができる。この「いつメン」もまた若者たちのスラングで、「いつものメンバー」「いつもの面子」を意味するものである。「いつメン」は、よく遊ぶ親密な仲間であることも多いが、なかには必ずしも親密ではない者たちがグループになっていることもある。「いつメン」の存在感が大きくなるのは、自由なグループで行う学校行事、例えば修学旅行などのときである。また昼食の時や休憩時間も「いつメン」がいないと「ぼっち」になってしまう。「ぼっち」は、意図的な仲間はずれによってだけ生じるのではなく、それぞれが「いつメン」で固まったときに所属集団がはつきりしないものが自然に孤立してしまうという場合もある。

岩宮（2025）は以前は女子に

見られた「いつメン」に固執する傾向が、近年は男子にも見られると述べ、次のように指摘している。これまでとちがいで、同じ集団に所属するからといって自然に「共同体」が成り立つわけではなく、自力での共同体を作らなくてはならなくなっているというのである。「いつメン」へのこだわりも、基本的な生活を守るための「共同体」を整えるプロセスとして理解する必要があるだろう。

「おひとりさま」

「ぼっち」になることを恐れ、トイレで食事をするまでに追い込まれていく若者たちがいる反面、「おひとりさま」とも呼ばれるように、ひとりで食事することはライフスタイルとして確立されてきている側面もある。

株式会社電通の「食生活に関する生活者調査2024」によると、「おいしいものは一人でなく、誰かと一緒に食べたい」「家族との食事は、ストレス緩和になる」「友人との食事は、ストレス緩和になる」と

答えた人の割合は、2022年から2024年にかけて減少している。これらはコロナ禍から始まった調査ではあるが、コロナ禍が収束して会食の喜びが復活するのではなく、むしろ孤食が常態化してきている印象を受ける。

これらの調査結果は、「おひとりさま」というライフスタイルが広く定着してきていることを意味していると考えられる。コロナ禍を経て飲食店の多くに衝立が出現したことによって、拍車がかかった部分もあるだろう。会食することが（感染など）リスクとして認識されたことも影響していると考えられる。

また、家庭内でも「孤食」「個食」が増加しているという。「孤食」はひとりで食事することであるが、「個食」とは家族がそれぞれ別の食事をとることである。これらは共に「共食（家族や友人と一緒に食事をすること）」という文化の危機であると考えられているが、その背景には共食しなくともできない状況があることも忘れてはならない。今や両親がともに仕事をしていることは当たり前と

なっており、家族で食事の時間を合わせることに困難になっている。

個々人の生活リズムがばらばらになっていき、生活共同体の結びつきも希薄化していることが孤食化の背景にあるといえるだろう。つまり「おひとりさま」もトイレで食事をすることも、極めて現代的な食事のスタイルなのである。

新しい食事のスタイル

それでは現代の若者たちがみない「孤食」を理想としているのかといえ、そうとも言い切れない。

筆者は数年前、一人暮らしをしてる学生が「毎日、あるおじさんが夕食を作って食べている実況動画を見ながら、僕もご飯を食べるんです」というのを聞き、とても興味深く思った。それからしばらくして、韓国で「モツパン（モクバン）」と呼ばれる、配信者が食事をしながらリアルタイムに視聴者とやりとりをする動画が人気になっていると耳にし、新しい食事の風景が生まれつつあることを確信した。

これに関連した興味深い研究がある。海和（2024）は、大学生30名に、1日につき1回、共食、孤食、インターネットを介した食事のいずれかの条件で食事をしてもらい、食後すぐにアンケートに回答してもらったという実験を行った。結果として、食事のおいしさは、孤食、インターネットを介した食事、共食の順に有意に高くなり、その他、食事内容の満足感や楽しさなどの項目でも同様の結果が得られたとのことであった。

筆者は必ずしも「人と食べること（共食）」を絶対視するわけではないが、人と食べることによって親密性や感受性が育つことは認めたい。「共食」が難しくなっているなかで、心と心をつなぐために、新たな食事のスタイルが生まれても良いのではないかと思っている。

参考文献

- 岩宮恵子（2025）『思春期センサー——子どもの態度、大人の態度』岩波書店
- 株式会社電通（2025）「食生活に関する生活者調査2024」
<https://www.dentsu.co.jp/news/release/2024/1030-010797.html>（2025年5月11日最終確認）
- 海和美味（2024）「COVID-19がもたらした食事とデジタルの共生社会」生活協同組合研究579巻p.3845

コンビニと 私たちの食生活

お茶の水女子大学
赤松利恵



はじめに

コンビニエンスストア（以下、コンビニ）が日本に誕生したのは、高度経済成長期（1955～1973年頃）が終わろうとしているときでした。三大コンビニといわれるファミリーマート、セブン・イレブン、ローソンは、それぞれ1973年、1974年、1975年と、連続して相次ぎ誕生しました。今で

す。この他に、年中無休、24時間営業という特性を活かして、地域の安全・安心を見守る活動も行っています。

コンビニが招いた
不健康な食習慣

コンビニは、その名前の通り、便利（convenience）な店（store）です。コンビニは、私たちの時間と費用と手間を減らし、日常生活における利便性を究極的に高めました。距離と時間の利便性は、私たちの食行動に大きな影響を及ぼしました。用もないのに、コンビニの前を通ると寄ってしまう。刺激—反応理論¹にあてはめると、コンビニが刺激になり、食べるといふ行動を引き起こしている、説明できます。歩きながら食べている人を見かけるようになったり、決まった時間に食事をとらず、食べたい時に食事をとるといふ人も増えてきました。これは、コンビニが広まった、すなわち、「食べる」刺激が増えたという結果だといえます。

コンビニの出現は、私たちの食事

の「食べ方」だけでなく、食事のものにも、影響を与えました。それが「中食」です。中食とは、家庭外で調理されたものを持ち帰って食べる食事を指します。中食が広まった背景には、物流の発展が関係しています。コンビニができた当初は、1日1回の店舗への配送でしたが、1980年代終わりに1日3回、温度帯別に配送ができるようになりました。このことにより、食品衛生や味の観点からも高品質の商品を販売することができるようになりました。

物流の発展により、高品質な商品の販売は可能になりましたが、コンビニ弁当を含む中食弁当には、栄養バランスの観点から課題があります¹。中食弁当の野菜量を調べた研究によると、平均野菜量は1食あたり35gであり、全体の25%の弁当が野菜量0～8gであったと報告されています。野菜の摂取目標量は1日あたり350g以上と定められていることから、1食あたり120g程度が必要になります。1食あたり約10gの中食弁当では、野菜不足の可能性が出てくるといえます。

コンビニには、弁当だけでなく、カップ麺や清涼飲料水といった加工食品が多く陳列されています。これらには、食塩や砂糖が多く含まれていることから、摂り過ぎは健康への悪影響が懸念されます。たとえば、カップ麺の食塩相当量は1個あたり4〜7gであり、1個で1日の目標量（男性7・5g未満、女性6・5g未満）の半分以上を摂取することになります。

コンビニで商品陳列を変えることで、カップ麺の選択行動が変わるかという実験的な研究があります^{*2}。これは、ナッジ（nudge）を用いた研究です。ナッジは、人間は直観に基づいて意思決定をする傾向にあるというヒューリスティックの特徴をふまえ、無意識のうちに選択を誘導する手法のことを指します。この研究では、カップ麺の食塩が少ない商品を目の高さに、そして、食塩の多い商品を目につきにくい下の方へ移動させ、カップ麺の売れ行きを検討しました。その結果、取組み前5カ月間の売り上げ上位3位は、6g台（カップ麺全体の販売の31・

6%）、7g以上（27・0%）、5g台（23・9%）であったのに対し、取組み後の5カ月間では、4g台（37・5%）、2g台（22・7%）、5g台（21・8%）に変わり、含有量の少ない商品割合が有意に増加したと報告されています。ナッジでは、「選択の自由」を妨げないという前提があるため、食塩を多く含む商品の販売を禁止するという方法はとれません。しかし、この研究では、食塩の多い商品の販売禁止をせずに、売り上げも客単価もあがったことが報告されています。顧客を健康な食行動へ自然と誘導し、コンビニにとつても良い結果となった事例です。

コンビニが家庭の代わりになるのか

食事には、誰かと一緒に食べることで、人間関係を深めるという機能もあります。誰かと一緒に食事をすることを、「共食」と呼び、共食は精神的・心理的な健康に寄与するだけでなく、栄養バランスのとれた食事の摂取にも寄与します。

共食の反対である「孤食」が日本

で問題になってきたのは、コンビニができて10年ほど経ったときでした。1982年にNHKが「子どもたちの食卓／なぜひとりで食べるの？」という番組を報道し、孤食の課題が注目されるようになりました。この番組で登場する食事がコンビニ食だったというわけではありませんが、コンビニから普及した中食弁当は、孤食を後押ししたと考えます。他に、コンビニができてから、保護者が留守をするときの作り置きから、お金を置いて好きなものを買わせる家庭も出てきたといわれています。コンビニの普及により、家庭の味を通じた親子の関係が途絶えてしまうような事態も起きています。

一方で、コンビニが人との交流の場となっているという話もあります。たとえば、ラジオ体操を終えた後、近所のコンビニの飲食スペースで、友人とコーヒーを飲んで帰る高齢者がいたり、団地にあるコンビニが住人のつながりを生む場になっているという話もあります。一人世帯が増える現代、コンビニが人と人をつなぎ、家庭のような役割を担って

いるといえます。

終わりに

コンビニの出現は私たちの生活を大きく変えました。その変化は、悪い方向だけではなく、良い方向のものもあります。肝心なことは、私たちが「どう活用するか」です。仕事や勉強ががんばったあと、コンビニに寄って、スイーツを買う。この頻度が高かったり、量が多かったりすると、健康への問題が生じます。しかし、頻度と量をコントロールできるなら、モチベーション維持やストレスマネジメントとして、コンビニが活用できます。心理学の知見を用いて、行動をコントロールし、コンビニと上手につきあうことが今後さらに求められるでしょう。

*1 谷内ななみ他（2025）「市販の弁当に含まれる野菜等食材の特徴」栄養学雑誌83 p.140-150
*2 川畑輝子他（2021）「医療施設内コンビニエンスストアにおけるナッジを活用した食環境整備の試み」フードシステム研究27 p.226-231

マインドフル イーティング ——「食べること」を味わう

筑波大学 生田目光

皆さんは普段、どんなふうに食事をしていきますか？「何を食べましたか？」という質問にはすぐに答えられても、「どんなふうに食べましたか？」と聞かれると、ちよつと戸惑うかもしれませんね。

最近では、「何を」食べるかだけでなく、「どのように」食べるかも大切だと考えられるようになってきました。たとえば、スマホを見ながら食べたり、ぼんやり考えごとをしながら食べたりして、「気づいたら

食べ終わっていた」ということはありませんか？ そうすると、「どんな味だったか覚えていない」「もうお腹がいっぱいなのに、食べすぎてしまった」といったことが起こりやすくなります。こうした「ながら食べ」をすると、満腹感を感じにくく、食べすぎにつながるごことがわかっています。

「どのように」食べるかというスタイルは、実は離乳食を食べる赤ちゃんの頃から始まっているとも言われています。

ています。ある研究では、乳幼児期に「どのように」食べるかが、生涯の食事への向き合い方に影響することが示唆されています。^{*1}たとえば、幼少期に親から食べることを強要されていた人は、本来であれば自然に感じることでできる空腹感や満腹感に気づきにくくなり、成人後も食行動の問題が続くという指摘があります。

マインドフルイーティングという考え方

こうした「自動的な食べ方」をやめて、五感（見る、触る、においをかぐ、味わう、聞く）を使って、食べるという体験そのものに意識を向けていくことが大切だとされています。それが「マインドフルイーティング」という考え方です。マインドフルイーティングとは「今この瞬間の食べる体験に、ていねいに意識を向けること」です。

この方法は、もともと仏教の瞑想から生まれた「マインドフルネス」という考え方をもとにしています。マインドフルネスは1970年代か

ら医療や心理の分野にも広まり、ストレスケアや心の健康のためにも使われるようになりました。

普段からマインドフルイーティングを心がけている人は、肥満になりにくく、気持ちが安定しやすいことが研究でわかっています。^{*2}また、ストレスからくる食べすぎ（感情的な食行動）も減り、自分の体の声に気づけるようになるとも言われています。こうした変化は、一度に起こるものではありませんが、毎日の小さな気づきを積み重ねていくことで、少しずつ育っていくものです。

日々の食事に 取り入れるために

では、どうすればマインドフルイーティングを練習できるのでしょうか。マインドフルイーティングの練習方法はいくつかありますが、代表的なやり方として、「レーズンエクスサイズ」を紹介します。これは、ひと粒のレーズンを使って、「今ここ」の感覚に気づく練習です。レーズンが手元があれば、ひとつ手に取ってください。もしなければ、チョコ



コレートやナッツ等でも大丈夫です。

① 見てみる

まずは、レーズンをじっと見てみましょう。色はどうですか？ 形は？ どんなところにしわがありますか？ あたかも初めてレーズンを見るような気持ちになって、「これはどんなものかな？」とゆっくり観察してみます。

② 触ってみる

次に、指でそつと触ってみましょう。やわらかいですか？ かたいですか？ どんな感触がしますか？ 手で転がしてみたり、軽く押してみたりして、手の感覚に意識を向けてみます。

③ においをかいでみる

つぎに、レーズンを鼻に近づけて、においをかいでみましょう。どんなにおいがありますか？ 甘いですか？ 少し酸っぱいのですか？

④ 口に入れてみる

それでは、レーズンをゆつくりと口に入れてみましょう。すぐに噛まずに、しばらく舌の上のせて、どんな感じかを感じてみます。口の中の温度や、レーズンの重さにも気づ

いてみましょう。

⑤ ゆつくり噛んでみる

次に、ゆつくりとひと噛みしてみましょう。味や感触がどう変わるか、よく味わってみてください。何度か噛みながら、じっくり味わいましょう。どんな味がしてきますか？ どんな音が聞こえますか？ 噛むことで、口の中に唾液が分泌されていることに気づくかもしれません。

⑥ 飲み込んで、余韻を感じる

飲み込みたくなったら、ゆつくり飲み込んでください。飲み込んだあとの口の中の感覚にも、しばらく意識を向けてみましょう。

やってみてどうでしたか？ たったひと粒を、こんなふうじつくり味わうのは、少し不思議な体験かもしれません。でも、こうして注意を向けることで、ふだん見落としていた「今」の感覚に気づくことができます。

このエクササイズは、心理臨床の現場でもよく用いられており、摂食障害の治療やストレスケアの一環として取り入れられることもあります。

す。実際に行ってみた方の中には、「ひと口の大きさに初めて気づいた」「食べることへの罪悪感が少し減った」と話される方もいます。こうした気づきは、食だけでなく、日常生活のさまざまな場面にも波及していきます。

また、マインドフルイーティングは、特別な道具がいらず、いつでもどこでもできるのがいいところです。毎日の食事の中で、「最初のひとくちだけでも味わってみよう」「香りに気づいてみよう」といった小さな工夫をするだけでも、変化を感じられるかもしれません。

さらに、友だちや家族との食事の場面でも、「この料理、どんな味がする？」「どんな香りがする？」といった会話を取り入れると、ただの食事が、楽しい時間へと変わっていきます。

ここまで、「どのように」食べるかの大切さとマインドフルイーティングのやり方について紹介してきました。もちろん、栄養、バランスなど「何を」食べるかもとても大切で

が、それと同じように、「どのように」食べるかも、心や体の健康に深く関わっているのです。

忙しい毎日でも、ひと口を丁寧に味わうことで、心と体の声を聴く時間を持つことができます。そしてそれが、自分自身を大切にする習慣へとつながっていくのです。

* 1 Batsell, W. R., Jr., Brown, A. S., Ansfeld, M. A., & Paschall, G. Y. (2002). "You Will Eat All of That": A retrospective analysis of forced consumption episodes. *Appetite*, 38, 211-219.

* 2 Ellis, J. M., Galloway, A. T., Webb, R. M., Martz, D. M., & Farrow, C. V. (2016). Recollections of pressure to eat during childhood, but not picky eating, predict young adult eating behavior. *Appetite*, 97, 58-63.

* 3 Warren, J. M., Smith, N., & Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition research reviews*, 30(2), 272-283.

* 4 Winkens, L. H. H., van Strien, T., Brouwer, I. A., Penninx, B. W., Visser, M., & Lahtiemiäki, L. (2018). Associations of mindful eating domains with depressive symptoms and depression in three European countries. *Journal of affective disorders*, 228, 26-32.

菜食と心理

福山大学
宗田直子

心理学の研究・教育・相談業務をしています。これまで、スーパーや百貨店で野菜全般（例えば、人参・ブロッコリー・白菜）や果実的野菜全般（例えば、いちご・メロン・すいか）、果物全般（例えば、マンゴー・みかん・りんご）の魅力を生生活者様に伝えてきました。現在も、インターネット上で Usako's Kitchen を主宰し、野菜の料理レシピや健康にまつわる情報を配信しています。野菜の消費量を上げるとともに、生活者

の健康増進、農業の活性化や地域振興に関心を寄せています。日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエエプロの資格を取得してからは、より一層活動の幅を広げることに努めております。

野菜ソムリエエプロとして、店頭で「美味しい果物を選んで」と生活者様にご依頼されたとき、美味しい野菜・果物を選ぶとうると、野菜や果物のほうから「私、美味しいよ」と教えてくれます。そうして、その

野菜・果物を、生活者様にお渡しすると、生活者様は、とても喜んでくださいます。野菜や果物は、自力で根を張り、実を結び、力強く生きています。そして、他者に喜んでもらうこと、運んでももらうことと食べてもらえることに、植物としての喜びを感じているのではないかと思えます。野菜・果物にとつて、食べられることは、種を運んでもらえますから、とても幸せなことです。野菜・果物の喜びが伝わり、受け取る側・食べる側にも喜びが広がるのだと考えています。

野菜・果物と心を通わすこと

野菜・果物をはじめ植物には、妖精がつかっていて、「育て。育て。」と励ましているそうです。野菜・果物などを育てるとき、穏やかな気持ちになるのは、「妖精がいるから」という理由もあるのかもしれない。育てるとともに、育てられているの

でしよう。

よく、人前で話すのに緊張する。ことに悩む人に、「聴衆者を、かぼちゃ

だと思つて！」とアドバイスされることありますが、実は、かぼちゃ一つひとつにも、個性があります。皮がごわごわして実がぎゅつと詰まっているものや、皮がたるつるしているもの、水分の多めのものや少なめなもの、お料理によって、水分がどれくらいのかぼちゃを使うかを考えます。そうやって、野菜と対話をしながら、日々の献立を考えていると、毎日をとっても丁寧に生きていく気がして、自分のことも、繊細に、大切にできるように なつてきます。

そのかぼちゃも、中をくり抜くと、ハロウィンのお化けになるのでから、野菜とは、不思議な存在です。生活に追われていると、忘れてしまひそうになることもありますが、野菜は生きています。そして、私たちは、毎日、いのちをいただいています。

菜食と「こころ」と「からだ」

野菜を育ててみたり、美味しい野菜・果物の見分け方が分かってくると、野菜などは調味料を使わずに、そのまま食べても美味しいことが分



かります。また、調味料を使わずとも、たとえば、「すだち」や「かぼす」の絞り汁を調理に使うと、減塩になりますし、ビタミンCやカリウムといった栄養素を摂取することができます。私たちの健康にとって、風邪を引きにくくなったり、高血圧を予防したりすることが期待できます。

第7の栄養素というのが注目されています。フィトケミカルともいわれる野菜・果物の色素などの成分(例えば、トマトのリコピン・茄子のアントシアニン・人参のβ・カロテンなど)は、抗酸化作用や免疫力アップといった働きがあり、私たちに元気を与えてくれます。心と体はつながっていますから、体が元気になると、心も元気になります。

きのこに多く含まれるビタミンDは、精神疾患の予防・改善に有効だという研究が、栄養学で多く明らかにされてきているようです。

野菜は「赤、黄、オレンジ、緑、紫、黒、白」といった色があります。そのうちの1色だけでなく、いくつかの色を1日の食事に取り合わせると理想的ですね。私たちの日常や食卓

に、野菜・果物は、彩を与えてくれます。色を見るだけでも元気がもたれます。厚生労働省の「健康日本21(第二次以降/第三次)」においても1日に350グラムの野菜を食べるように掲げられており、量を摂ることと、バランスよく摂取することが大事なようです。また、「毎日くだもの200グラム運動」が、果物の小売業者、生産団体、関係機関等により、知識の普及啓発活動としてなされています。1日に、野菜350

グラムと、果物200グラムとはかなりの量ですが、がんばって摂取したいですね。

野菜の調理の仕方がわからなかったり、包丁の使い方がわからなかったりするかもしれません。それでも大丈夫です。青ネギは、ハサミで切ることができますし、レタスやキャベツは、手でちぎると食べやすい大きさにすることができます。あとは、洗ってヘタをとるだけのミニトマトと、お好みのドレッシングがあれば、彩り豊かなサラダの完成です!

Usako's Kitchenにおいて、冷蔵庫の中にある食材と、台所にある

調味料で作ることのできる、野菜・果物のレシピを、インターネット上に載せています。ぜひ参考になさってみてください!

手作りの料理には、愛情がこもっています。特に、野菜の料理は、「切る」「煮る」「焼く」「茹でる」「盛りつける」といった工程のほかに、野菜を加工する際の「洗う」という工程が加わりますから、その分、作り手のパワーが込められています。野菜たっぶりの料理の並んだ食卓を、家族で囲むなどということは、幸せの象徴です。それでも、ひとりで食べなければならなかったり、インスタント食品に頼ってしまったら、また、最近では、「お昼ご飯がアイスクリーム」という話も聞き、やるせない気持ちになります。心理学に携わる者として、また、野菜ソムリエプロとして、国民が心身ともに健康で、家族が安心して食卓を囲める社会になってほしいと願っています。

野菜と心理について、科学的に検証するために、日本の30〜59歳を対象に、「野菜」などを刺激語とした

SCIT(文章完成法)と宗田・岡本(2013)の「個としてのアイデンティティ」尺度および「関係性にもとづくアイデンティティ」尺度などを用いて、調査をしています。野菜の栽培や調理法は、地域によって異なり、歴史や食習慣などもかわっています。私たちの民族としてのアイデンティティも、菜食の歴史とともに社会的・文化的に発達してきたでしょう。

野菜を摂取することで、身体的・心理的・社会的に、幸福な存在としていられるウェルビーイングな社会を実現するために、これからも研究を続けてまいります。

●引用文献

- 宗田直子・岡本祐子(2013)「アイデンティティにおける「個」と「関係性」をとらえる尺度作成とその短縮版の検討」青年心理学研究25:13-27.
- Usako's Kitchen(野菜ソムリエ☆うさこのキッチン) <https://vegetru-usako.amebaownd.com/>

釣りとは水辺の探索

大和市保健福祉センター 尾崎翔一

釣りとのお出合い

私の出身地である東京都稲城市が多摩川沿いにあったことや、江戸時代に造られた大丸用水という水路が身近にあったこともあり、小さい頃から魚やザリガニをとる水辺の遊びに親しんで育ちました。今にして思えば、小さい頃から水辺の自然からたくさんエネルギーをもらっていたのだと思います。小学生の頃（1990年代）、バスフィッシングを題材にした漫画雑誌が登場し、そこから友人達とルアーフィッシングに励むようになりました。高校時代以降は、陸からの釣りとあわせてレンタルボートに乗って湖上に出て釣

りをする機会も増え、富士五湖・相模湖・霞ヶ浦・琵琶湖・榛名湖・房総半島のダム湖など、各地の釣り場に遠征して釣りを楽しんでいました。修学旅行の自由時間に訪れた九州地方の湖で、見たことのない大きなブルーギルを発見して「アレは絶対、日本新記録のギルだ！」と同級生と大騒ぎしていた魚が、『ティラピア』という全く別の種類の魚であったことや（数年後、沖縄県の安里川で再会）、初めての学会発表のため前日入りした香川県で、ガチガチに緊張する私を気遣って同期生がバスフィッシングに連れ出してくれたことなど、振り返ってみると人生

の様々な場面で楽しい釣りの思い出があります。

釣りをしている時に考えること・体感すること

朝霧に包まれながらボートで湖上に浮いている時や、レインウェア越しに雨粒の音を聞きながらリールを巻いている時など、ふとした瞬間に自然の中に自分が溶け込んでいくような感覚になる時があります。あ、やっぱり自然の一部なんだ



なあ」と思ったりしながら、また湖に溶け込んでボートと自動運転のようにはルアーを投じて巻いていると、ゴンッ！と強い振動が手元に伝わってきて我に返り、そこからは目の前の魚（主にブラックバス）とのやりとりが始まります。魚を取り込んで持ち上げたところで「ナイスフィッシュュ！」と離れた場所からボートを寄せてきた釣り仲間と声をかけられることもあり、高揚感と共にスッと現実感覚が戻ってきます。ルアーリリースすることも多いため、各フィールドのルールにそって魚を湖へと帰します。水中へと消えていく魚を見送りながら、何故このタイミングで、このルアーにバイトしたのだろうかと、ぼんやり魚の気持ちを考えてみたりすることもあります。こうした一連の流れを正午あるいは夕方まで繰り返して、ボート屋さんに戻ってきます。桟橋にボートを寄せてロープを巻き付けた所で、その日の釣りは終了となります。湖上から陸に戻り車を運転し始めると、ゆっくりといつもの世界が立ち

上がってくる感覚になり、さあて、戻ってまた頑張るか」とエネルギーが充電されたような気持ちになることが多いです。

子どもたちとの水辺の探索

我が家の子どもたちも自然と触れ合うことが大好きで、多摩地域の水辺を探索しに出かける機会が多くあります。近隣の川や水路を巡って生き物を探索すると、ドジョウ・メダカ・モツゴ・ハヤ・コイ・フナ・ナマズ・ザリガニ・モエビ・サワガ



ニ・ヤゴ等々、たくさんさんの生き物たちと出会うことができます。少しまとまった休みがとれた際には、大洗海岸（茨城県）や岩井海岸（千葉県）の海まで足を伸ばして生き物たちに出会いに行くこともあります。また最近では、息子がルアーフィッシングに興味を持ってくれたこともあり、湖でのボートフィッシングに同船してもらうことや、管理釣り場にニジマスを釣りに行くこともあります。大人にとっては見慣れた光景であっても、子どもの目にはとても新鮮に映るものがあるようで、水辺へと出かける度に新しいものに出会えた喜びを明るい表情や真つすぐな言葉で伝えてくれます。こうした子どもたちを介して体験する水辺の探索は、これまでとは異なるチャンネルから自然とつながる体験にもなっている気がしており、ヘトヘトになることもありますが、ここからはとてもリフレッシュされているように思っています。

水辺の自然に癒されて

大人になるにつれて、どうしても

効率的に日々を過ごしていくことを考えるようになる気がします。ただ、時には非効率的な世界・時間軸の中に身を置くことも大切なのではないかと思っています。私の場合は、そうした世界が水辺にあり、その世界に触れるための手段として「釣り（ルアーフィッシング）」があり、「水辺の探索」があったのだと思います。学生であっても社会人であっても現実生活に少しへばった時に、全力で逃げ込める世界が一つ二つあると、とてもところが軽くなるのではないかと思います。私自身も、「受験勉強」「対人関係」「卒業論文・修士論文の執筆」「病院実習」「学会発表」「就

職活動」「資格試験」「心理職としての実務」など、様々なプレッシャーから解放されるべく水辺に逃走した思い出がたくさんあります。水辺に限らず「自然」の世界に足を踏み入れると、そこには「他者評価」のよきな価値観のない、「そのまま」の世界が広がっています。自然の中に在ることで、人が「そのまま」の世界の一部であることに気づけると、少しところがリフレッシュされるのかも知れません。私自身もそうした感覚を大切にして、また水辺の自然たちとお付き合いしていきたいと思っています。



若手心理士の声

…… 大阪公立大学国際基幹教育機構特任助教 西 恭平

「えいや」と進む、心理臨床の道すがら

皆さんは、計画通りに物事を進めるのは得意な方でしょうか。私はもちろん、張り切って計画を立てるものの、夏休み最終日に慌てて「えいや」とやるタイプです。今の生活も、当初の計画とは少し違いますが、「えいや」と挑戦を続けてきたことで、今の自分につながっています。

これまで私は、主に学校や医療現場で心理職として働いてきました。同時に昨年、博士号を取得し、研究者としての活動や、大学での講義などにも取り組んでいます。毎日職場が変わり、臨床、研究、教育を行き来する日々です。

その中でも、中学校での臨床活動においては「自傷行為」が重要なテーマのひとつです。そしてこのテーマ

に向き合う中で、「友人」が大きな助けになる可能性に気づきました。そこで現在は、「自傷とは何か」「友だちとしてどう関わればよいか」を学ぶ中学生向けの教育プログラムの開発に取り組んでいます。

想定外の研究の道

こうして綴ると、元から研究者を目指していたようにみえるかもしれませんが、博士後期課程に進むことは、当時まったくの想定外でした。元々は、現場で心理支援を続けていくつもりで、研究をするとしても10年以上先だと考えていました。けれど、偶然見つけた仕事や人との出会い、社会情勢やプライベートの変化など、いくつものきっかけが重なり、

「今しかないかもしれない」と思っ
て、「えいや」と進学を決めました。
挑戦には、不安が付きものです。
本当にできるのか、今の仕事を手放
していいのか、そんな迷いもたくさ
んありました。でも、若手なりに一
歩踏み出してみると、それまで見え
ていなかった景色が広がることもあ
ります。実際に、多くの場面で「やっ
てみてよかった」と思っています。

「えいや」で広がる、 心理臨床の世界

例えば、博士後期課程に進学した
からこそ、学校現場で生まれた問い
を研究で掘り下げ、教育プログラム
という形で生徒に還元することがで
きています。さらに、大学での講義

を通じて、将来学校現場を担う大学
生に知見や経験を提供することもで
きています。

臨床活動を中心に取り組んでいる
方にとって、研究は少し遠く感じら
れるかもしれませんが。しかし、現場
で働いているからこそ、研究につな
がる大切な問いが浮かび、それが研
究と結びついたとき、今度は臨床活
動をより豊かにしてくれます。その
ため、これらを共有し合える学会の
場などはとても重要なと感じます。

心理臨床の道は、ときどき迷いな
がら進むものかもしれませんが。もち
ろん慎重になったり、他の人の意見
を聞いたりすることは大切です。し
かし、それでも決断しづらいことは
あります。そんな時は「えいや」と
一歩踏み出してみた先に、自分なり
の意味を見出せるかもしれません。
もし今、挑戦しようか迷っている方
がいたら、その一歩がよい出会いや
発見につながることを、心から願っ
ています。

傷つきと立ち直り

傷ついたことのない人っているのでしょうか。
傷つけたことのない人っているのでしょうか。
答えは否です。

心理職であれば相談に訪れる方の様々な傷つきに関わることがあります。立ち直りを
目指したいという想いに寄り添うことも多々あります。

ときには傷つきを傷つきと認識することで自分が壊れてしまいそうだという叫びを目
の当たりにすることもありますし、立ち直れなさを抱えながら静かに生きるという姿勢
に圧倒されることもあります。相手を傷つけてしまった後悔にさいなまれる訴えに、何
もできずにただ無力感を覚えることもあれば、誰かを傷つけないとやってられないと
いう混乱や憤り、無念さをともに抱えることもあります。

『もしも虫と話せたら』という本の中ではエダナナフジという昆虫が「傷つかないのが
強さじゃない。再生するのが真の強さじゃ」と言いますが、筆者は「再生しない強さ」
もあると考えます。傷つきは立ち直らないといけないものではないからです。

この特集では、不慮の事故や戦争、恋愛や人との距離感に生じる傷つきと立ち直りを
テーマに、現場の心理職の視点から考えることについてお伝えします。

大阪公立大学 樋口亜瑞佐



●引用文献

じゅえき太郎・ベズル作、須田研司監修『もしも虫と話せたら——昆虫が教えてくれた生きづらい世の中を生き抜く自然の鉄則』プレジデント社、2020年

不慮の事故に 遭ったとき

社会医療法人ペガサス馬場記念病院臨床心理センター 梨谷竜也

ある日突然
いつもが変わる

事故は予期せずにやっつてきます。信号を渡り始めた瞬間、あるいは家の階段を降りようとした一歩。どんな小さな日常の中でも「まさか」が起こりえます。それは、続いていた日常が突然途切れるような感覚をもたらしかもしれません。

事故前後のことをまったく記憶しておらず、気づいたら救急車や病院

事故のあとに
心の中で起こること

にいたという人もいれば、事故の瞬間がスローモーションのように鮮明に残る人もいます。

事故に遭うと、まず強いショックが訪れます。目の前の光景がぼやけ、「これは夢ではないか」と現実を受け入れられず、心身がふわふわと浮いたような感覚を覚えることもあります。

少し時間が経ち、ようやく事態を認識できるようになると、「なぜこんなことが起こったのか」もつと気をつけていけば」といった後悔や、事故の関係者、周囲の人間、あるいは自分に対して怒りが湧き上がることもあります。

さらに、事故後は警察や保険会社とのやりとりが続く、場合によっては裁判になることもあります。そうの中で「自分は本当に被害者なのか」「こんなことを言っているのか」と罪悪感や葛藤を抱くこともあります。事故について話すことを求められ、否が応でもつらい記憶に向き合わざるを得ません。それは大きな苦痛を伴うこととなります。

事故に関する記憶がまったくない人もいます。心の防衛反応として、つらい出来事の記憶が無意識に封じ込められている場合もあれば、脳へのダメージによって記憶が失われることもあります。記憶がなければつらくないとは限りません。思い出せないこと自体が不安や混乱を生み、置き去りにされたような感覚や、自分の経験なのに他人事のように感じ

る苦しさを抱えることもあります。

また、「この出来事を他人にどう伝えたらいいか」といった悩みも生まれます。外からは見えない心の傷が周囲との距離を生むこともあります。人と話すのが怖くなったり、外出しづらくなったりすることもあるかもしれません。心の痛みは目に見えないからこそ理解されにくく、孤独感を深めてしまうこともあります。

身体が変わる、
心も変わる

事故によって身体に後遺症が残ることもあります。思うように動けなかったり、痛みが続いたり、日常生活に制限がかかることは、単なる身体的な問題にとどまりません。「もう元の生活には戻れないかもしれない」という現実が、心にも深く影響を与えることがあります。「こんなはずじゃなかった」と嘆く気持ちと、「でも、生きている」という事実との間で心は揺れ動きます。

また、事故の影響で脳に損傷を受けると、見た目にはわかりにくい認知機能や感情コントロールに関する

困難が生じることがあります。これは「高次脳機能障害」と呼ばれ、記憶力や注意力の低下、気分の不安定さ、対人関係のトラブルなど、さまざまな形で現れます。周囲に理解されにくく、「怠けている」「わがまま」と誤解され、二重の苦しみを抱えることもあります。

社会復帰への不安や、周囲に迷惑をかけたくないという気持ちが積み重なり、目に見える痛みと見えない心の痛みが複雑に絡み合います。

支える人もまた、傷つく

事故は本人だけでなく、その家族にも深刻な影響を及ぼします。家族は、事故後の医療対応や保険手続き、職場や学校との調整など、実務的な負担に加えて、精神的なプレッシャーも抱えることが少なくありません。「もつとできることがあったのでは」と自分を責めることもあります。

また、家族にとっても事故は心の傷になります。「もつと早く気づいていれば」「自分が代わってあげた

かった」と自責の念に駆られることもあります。本人に余計な負担をかけまいとし無理をして元気を装うことが、かえって本人にプレッシャーを与えることもあります。

心の支援を受けるといふこと

そんなとき、臨床心理士、公認心理師などの専門家による心理支援が、心の整理に役立つことがあります。事故後の不安や怒り、混乱などは、心が適応しようとする過程での自然な反応です。誰かに自分の気持ちを話すことで、少しずつ心が整理され、余裕が生まれることもあります。

また、必要に応じて、トラウマケアのための専門的な心理療法が行われることもあります。事故の記憶が強く残り、生活に支障をきたす場合には、こうした支援が役立つこともあります。どの方法が合うかは人によって異なり、必ずしもすべての人に必要なものではありませんが、選択肢の一つとして知っておくことが安心につながるかもしれません。

こうした支援を受けることに、ためらいを感じる人もいるかもしれませんが、「自分でなんとかすべきではないか」「こんなことで相談してもいいのだろうか」と思うこともあるでしょう。でも、誰かの力を借りることは、「弱さ」ではありません。それはむしろ、回復に向かって歩もうとする強い意志の表れであり、新たな一歩を踏み出すための力と云えます。

支援は本人だけでなく、家族にも必要です。家族もひとりの人間として幸せになりたいのですし、家族が精神的に余裕を持てることで、本人へのサポートも変わり、良い影響を与えることにつながります。

回復というプロセス

事故からの「回復」は、けがが治ることだけを指すものではありません。少しずつ自分の生活を取り戻していく過程そのものが回復と言えます。ただ、その道筋は一人ひとり異なります。昨日できなかったことが今日は少しできた。それだけでも大

きな一歩です。

ある人にとっては「職場に戻る」と回復かもしれませんし、また別の人にとっては「安心して眠れるようになること」や「自分を責めずにいられるようになること」が回復の形かもしれません。どうならなければならぬということは決まっていません。

時には、回復の歩みが止まったように感じたり、後戻りしたように感じたりすることもあるでしょう。でも、振り返ると、少しずつでも進んできた道のあることに気づく瞬間があるかもしれません。

回復に「正しい形」はありません。それぞれのペースで進む中で、痛みを抱えながらも、少しずつ前を向ける日がやってくる。その過程で、これまでとは違う価値観やつながりに気づくこともあります。回復とは、ただ元に戻るのではなく、傷ついた経験の中から、自分なりの意味や強さを見出し、新たな自分を育てていく営みなのかもしれません。

戦争の傷つき

—被爆者の人生を支えたもの

支えたもの

比治山大学非常勤講師 森田裕司

私は映画が好きで最近「ゴジラ」を鑑賞しました。1945年の終戦間際の物語ですが、とてもよかったです。私と同じアラ還仲間を誘って再度劇場で観たくらいです。

今年には戦後80年に当たります。若い人からすれば遠いことのように感じるかもしれませんが、でもそうではないでしょうか。なかに敏感な人は近い将来の日本を案じておられるかもしれません。私もそのひとりです。

戦時下は戦地に赴く兵士だけでなく

く、一般市民も巻き込まれます。日本では米軍による空襲、沖縄上陸戦、そして広島と長崎には原爆投下があり、多くの方が犠牲になりました。ここでは原爆被害に焦点を当て、私が関わった共同研究「被爆者の人生を支えたもの」を取り上げます。

原爆被害によるトラウマの特徴

その前にまず、精神科医の中澤正夫氏が挙げた被爆体験の心理的影響

をまとめた図をご覧ください。

被爆体験による心理的影響(中澤, 2007)

- ①麻痺 見ても感じない、記憶喪失
- ②再体験 「引き戻され体験」
消えた街、死体の群れ、負傷者の群れの光景、見捨て体験 ←光・音・臭いがきっかけ
- ③回避 思い出さないように 語らない 語れない
- ④自責感 「見捨て感」
- ⑤自分の病に直面・不安
(放射線被害による白血病・癌)
- ⑥肉親の病・死に直面・不安
- ⑦差別・偏見の苦しみ
- ⑧遺伝への不安

①④はPTSD(心的外傷後ストレス障害)の症状としてよく知られているものです。しかし中澤氏は被爆者の場合、それだけに留まらず、⑤⑧により②再体験を繰り返すため、従来のPTSD概念では収まらず、心の被害がいつまでも癒えることがないとなりました。その深刻さが伝わるでしょうか。

面接調査の方法

広島市が2008年に被爆者を対

象に大規模調査を実施しました。目的は「被爆体験が心身に及ぼした影響」を明らかにすることでした。その面接調査に広島県臨床心理士のメンバー87名が協力しました。当時の会長の提案で、調査の最後に被爆後の人生を支えたものを捉えるために、一人ひとりに15分「あなたのモットー、座右の銘、大切にしてきたことは？」と尋ねました。そして、被爆者396名、統制群として非体験者116名のデータを、会長を中心に結成した研究プロジェクト6名で分析しました。

被爆者と非体験者の違い

被爆者と非体験者ごとに、得られた回答のうち人生を支えたと考えられるキーワードを選んでカード化し、似たものをまとめて分類してそれぞれの内容にふさわしい「小タイトル」を、さらにそれらを分類して「大タイトル」を付けました。

その結果、被爆者の方が非体験者よりもカテゴリー化されたタイトル数が多く、内容も多様だとわかりま

した。つまり、被爆者は人生の様々な苦しい局面を生き延びるために、多様な支えや考え方を必要とし、それらを実行してきたということですから。被爆者だけにみられた大・小タイトルは表をじっくりご覧下さい。

大・小タイトル(被爆者だけにみられたもの)	
『生活信条』	「前向き」「自分のペースで」「くよくよしない」「なるようにしかならない」「負けたくない」「今を大切に」
『人間関係』	「和」
『家 族』	「家族への役割・責任」「親などの言葉」「子どもの成長」
『原爆体験の受け止め方』	「考え込まない」「原爆のことを考えない」「生かされているという気持ち」「運命」
『生きる価値』	「感謝」「奉仕」「平和」

では、なぜこれらのタイトルが被爆者だけにみられたのでしょうか。元の発言に立ち戻るなど詳細に検討し、わかったことは以下の3点です。

1つ目は、大タイトル『生活信条』の小タイトル「前向き」「くよくよしない」「今を大切に」など、また、大タイトル『原爆体験の受け止め方』

の小タイトル「考え込まない」「原爆のことを考えない」から、被爆者の原爆被害への主な対処法は、「過去より今と未来を見て生きる」という姿勢です。これは「回避」とも繋がります。今もフラッシュバックに苦しむ被爆者もおられ、そうせざるを得ない事情もあります。

2つ目は、「和」「家族への役割・責任」「親などの言葉」「子どもの成長」など、「人との繋がりが、家族との絆」が被爆者を支えたということ。これは被爆者の多くが大切な人を亡くしたことから理解できます。

3つ目は、被爆者は原爆体験を「運命」「生かされている」と捉え、そこから「感謝」「奉仕」「平和」という「生きる価値」が形成されたという事です。皆さんは「感謝」「奉仕」が理不尽に被害に遭った被爆者にだけみられるのを不思議に思うかもしれませんが。被爆者は大切なものを次々と失くしたことにより、ごく普通の暮らしや周囲の支えがとて有り難いことと実感され、他者にも親切に関わるようになったとわかりました。このように、傷つきや苦し

みを乗り越えることが人間の成長をもたらすことをPTG(心的外傷後成長)といい、最近とくに注目されています。

私が学んだことと継承の問題

この研究を通して、私自身に変化が起きました。まず、「日常の当たり前前より難さ」です。朝「行ってきます」と家を出て仲間と仕事をし、帰宅して家族と食卓を囲み、入浴して寝るといふ当たり前が、実はそうでないと気づきました。そして、限りある人生、毎日の身近な人や風景との出遭いをより大切に感じるようになりました。さらに授業への活用です。喪失と再生を描いた映画を鑑賞後、3つ問います。「主人公が失ったものは?」「支えたものは何か?」(次が難解)「では、失うことで得たものはあるか?」と。受講生から様々な意見が出され、とても刺激的です。

現在、被爆者の高齢化と減少に伴う伝承の課題があります。今の私たちは、被爆者に直接お聴きして学ぶことのできる最後の世代です。漫画

家こうの史代氏も、そのような問題意識から作品「夕風の街・桜の国」この世界の片隅に」を描いたとのこと。また、広島の高校生が被爆者に直接話を聴き、何度も直しながら被爆体験の絵を描く活動もそのひとつです。さらに、私たちの世代もいざれ年を取っていき有限です。当事者からの学びを活かし、それぞれができる範囲のことを実践し、伝えていきたいものです。

「ゴジラ-10」の見過ごる

ゴジラは水爆がもたらした悲劇の産物です。主人公は特攻隊員でしたが、無事帰宅すると家族が皆亡くなっていました。「生きて帰って来いと言ったのに...」。自分だけ生き残った罪悪感から危険を伴う仕事に就き、出遭った女性と暮らすものの結婚に踏み切れません。「僕の戦争はまだ終わっていないのです...」。仲間とともにゴジラに立ち向かい、苦しみを克服し立ち直る物語です。

●参考文献 被爆者の心の調査プロジェクト(2018)『被爆者の人生を支えたものー臨床心理士によるインタビューからー』 溪水社

恋愛の傷つき

東洞院心理療法オフィス／太子道診療所 北村婦美

この文章を読んでいるあなたは、
今どんな場面にいらっしやるでしょう。
う。

好きな人がいるけれど、片思いで
しょうか。あるいは、相手に打ち明
けたけれど、良い結果にはならな
かったでしょうか。

あるいはもう付き合っている人が
いるけれど、自分ばかり相手に尽く
して、自分は本当に大切にされ
ているのか、分らない気持ちに
なっているでしょうか。相手が浮気

性だったり、突然いなくなっ
てしまったり、連絡もないよ
うなことが、続いたりする
でしょうか。

何度付き合っても長くは続か
なく、自分はやっぱりダメな
んだと、自信がもてずにお
きますか。あるいは誰とも
付き合ったことがなくて、
そのことが重いですか。

そもそも「恋愛」に興味も
なかったり、何らかの理由
でみんなの恋バナにのれな
い自分がいっぱいいますか。
またそれを人に話す

こともできないために、よけいに苦
しんでいるかもしれません。

今回「恋愛の傷つき」について書
かせていただくことになったもの
の、これを読んでおられるあなたの
状況も知らずに、またあなたのお話
も聴かずに一方的に何かを言うこと
は、きつと的外れになるに違いない
と思います。ただ一つだけ、もしよ
ければぜひあなたに覚えておいて
いただきたいことを、この場を借りて
お伝えできればと思います。

それは、感情や意思を持った存在
として扱われないこと、別の目的の
ための「手段」として扱われるこ
と、もつと極端な言い方をすると、
人間扱いでなく「モノ扱い」される
ことによって、人のこころに生じる
ダメージについてです。

別の目的のための「手段」として
扱われることは、さまざまな人間関
係の中に、ある程度は含まれるこ
とがらです。イエエの存続が個人より
も優先された時代のように、歴史的
にそれが当たり前だった時代もある
でしょう。

けれども、少なくとも「人権」と

いう概念が誕生し、共有されている
現代においては、人が「手段」とし
てしか扱われないことは、間違いな
くその人のこころをむしろ傷め、大
きなダメージを与えます。

私はこれまで何十年か、人のお話
を聴く仕事をしてきましたが、そこ
で見聞きした多くの悩みが、「手段」
として扱われることの苦しみや、人
間扱いされないことの苦しみに由来
するものだったと感じています。

・相手から、成功を通じて獲得し
た「戦利品」として扱われ、個人と
しての自分本人が何を感じている
か、何をしたいかには、関心をもつ
てもらえない苦しみ。これは相手か
ら、周囲に誇示できる力の証として
しか扱われていない状態です。いわ
ゆる「トロフィー・ワイフ」も、こ
うした例の一つといえるでしょう。

・相手が自分を、お金やモノを得
るための手段としてしか見ていない
苦しみ。お金や食事・プレゼントな
ど、物理的な利益のためにしか、相
手に求められていないと知るときに
感じる、虚しさの苦しみです。

・親密に触れ合う関係の中で、相

手がこちらの気持ちや意思を顧慮しないときに感じる苦しみ。少し強い表現をすれば、性的欲求を処理するための道具として扱われているのではないかと感じる苦しみです。

恋愛関係の悩みには、本当にさまざまなものが含まれるでしょう。けれども、その中には「人を成長させる悩み」と「人をむしばんでいく悩み」とが、あるように思います。

そして「人をむしばんでいく悩み」には、別の目的のための「手段」として扱われることが絡んでいるケースが、とても多いと思うのです。

「手段」として扱われることは、心理的次元で生じていることなので、その関係性の外にいる人から見ると、そうと判断することは難しいかもしれません。また、最初はお互いを大切に思いやる関係性から始まったのに、だんだんと「手段」扱いに变质してゆく場合もあるため、なおさら難しいこともあるでしょう。けれど、

も極端な場合、最初から相手を「手段」としてしか扱っていないのに、その関係性を「恋愛」と言いくるめているような状況も、残念ながらこ

の世にはあると感じています。

そこでお尋ねしたいのですが、今のあなたに、その心当たりはないでしょうか。

万一その心当たりがあるなら、できれば一度立ち止まって考えてみてほしいのです。

相手にあなたの気持ちを伝えてみて、理解しようとしてくれるようなら、また希望はあるかもしれません。けれども、そもそも話が通じな

かったり、「分かった」と言われても何度も同じ事が繰り返されたりして、あなたの苦しみが続いていったとしたら？…場合によっては、その状況からどうやって離れられるか、考えてみることも必要かもしれません。

とはいえあなたの気持ちからいつでも、また状況からいつでも、それを実行に移すことは、多くの場合難しいことでしょう。けれども（ここが重要な点なのですが）、その状況に留まるか、離れることを目指すかは、最終的にはあなたが選んでいいことです。

すぐには難しくても、あなたは自分がこうありたいと思う方へ、ちよつとずつ泳いでいくことができます。

どちらの方へ泳いでいきたいか、それだけを自分に確かめてみてほしいのです。

それも一度だけでなく、節目節目で「自分はこの関係を、今後も望み、受け入れてゆこうと思うか？」と、自分に尋ねてみてほしい。そう思います。

ただ今のあなたは、とてもじゃないけれど、そのエネルギーが湧いてこない状態にあるかもしれません。

けれどもあなたの地域にも、探せば相談できる場所が、きっとあると思います。カウンセラーはそういう場所でも働いています。ただ、仮にそ

こで出会ったカウンセラーがあなたの頭越しに、あなたがどう「すべき」かを勝手に決めてしまうようなカウンセラーだったら、「申し訳ない」なんて思わず、そこはやめてしまっても全然かまいません。

私が精神科医として病院や診療所や心理相談室でこれまで働いてき

て、利用者の皆さん方に教えていたのだと思う一番重要なことは、「どんなに絶望的に見える状況でも、すぐには難しくても、人は外的リソースも使いながら、自分がこうありたいと思う方向へ、ちよつとずつ泳いでいける」ということです。

ただ、どちらの方へ泳いでいきたいかということだけは、何かあるたびに毎回立ち止まって、自分自身に確かめ続けてください。それだけは、あなたにしか知りえず、他人に決められてはならないことだからです。

「自分はこの関係を、今後も望み、みずからすすんで受け入れてゆこうと思うか？」と。

私たちカウンセラーや精神科医は、おのおのの専門性の違いにより手分けして、そのためのお手伝いをしていきます。私たちは、民間や大学付属のカウンセリング・センター、学生相談室、精神科・心療内科など、いろいろな場所で働いています。もしあなたにそうする必要が生じたときには、ぜひお気軽にお声がけいただければと思います。

「傷つく」と「傷つける」 の「はざま」で生きる あなたへ——他者との ほどよい距離感を考える

東京都公立学校スクールカウンセラー 山根亜希

傷つくのが怖い。いや、それ以上に身近な誰かを傷つけることはもっとハラハラする。朝のホームルームの時間に、あの子に余計なことを言っちゃった。思えば、あれから、しれっと無視されてる気がする。もちろん、こっちに悪意なんかないけど、「空気が読めないヤツ」認定されたんじゃないか。最悪、LINEもブロックされるかも。せつかく頑張っ、陽キャ一軍の「いつメン」になれたのに…。ポツチにされたら

マジで詰む。やらかした？ やつぱ、傷つけた？ いや、ぶっちゃけ、こっちも、ガチで傷ついている。心の柔らかいところで、「傷ついたら」と「傷ついた」が振り子のようになぶんぶん揺れて、1時間目の小テストもやる気にならない。自暴自棄な気分が襲われて、ふと、英単語のhurtとheartって発音、似てるよな、傷つく場所って心だからか…とかどうでもいいことが浮かんで消えていく。教室から見える空は悔しいく

らい青いのに、心はヒリヒリ、痛みです。どうしようの無限ループ。無力だ。気がつくのと、ため息が漏れている。帰ったら親に相談してみようか？ いや、どうせ「気にしすぎ」とか、「それより、テスト、どうだったの？」って逆に言われて、あっけなく終了かな。だったら余計立ち直れない。振り回したり、振り回されたり、人との距離感って難易度高い。心も因数分解みたいに、スッキリ解けたらいいのに。リアルな関係って、楽しいけど厄介でメンドイ。この気持ち、火曜日の可燃ゴミに出したい。秒で解決できたらラクなのに…。

あなたは、冒頭のような気持ちに見舞われたことはありませんか？ 他者と親密になりたいと願って、積極的に声をかけてみたものの、些細なコミュニケーションの齟齬で傷ついてしまう。あるいは、互いの距離は縮まったけれど、なぜか傷つけあう結果になって、そっと心のシャッターを下ろす、そんな体験が。そんなとき、心は平穏な風ではいられない。「近づきたい」けれど、「傷つき

たくもない」という二つの心が同くらしい重さで宙ぶらりんにせめぎ合って、モヤモヤとザワザワの葛藤センサーが発動する。目に見えない心という箱舟に、相反するアンビバレントな感情がいくつも乗っかって、所在なく途方に暮れてしまう。どちらも同じくらい正常で大切な感情とはいえ、他者との距離感って、つくづく難しいものですね。

「小さく傷つく」
プロセスがもたらす意味

私たちの日常は、家族や恋人、学校の友人や職場の人間関係など集団のはざまに存在し、そうした関係性に支えられて営まれています。たとえ、それが親子のように心理的に近い他者との距離であっても、それぞれは別的人格であり、価値観や感受性、持ち味、また、抱えている役割や事情も異なるものです。もともと、人は一人では生きられない不完全な存在ですし、未来を生きるうえでは誰もが初心者ですから、予期せぬ出来事に傷つくことは回避も排除もできないものでしょう。もつと言

えば、自分自身もまた他者を傷つける加害性と無縁ではられないのです。あなたの人生が唯一無二の大切な物語であるように、他者には他者の歴史があり、固有のストーリーを生きている。もつとも、過剰に外傷的な体験は別ですが、無傷のまま生き延びることは難しい。とはいえ、そもそも、傷というものは、果たしてムダでショートカットすべき体験なのでしょうか。逆説的なようですが、私たちは日々、「小さく傷つく」レッスンを重ねているからこそ、他者とのほどよい距離感を学んでいけるのかもしれませんが。傷ついたり、傷ついたりのプロセスを繰り返して、信頼できる相手とつながれる。同時に、他者の包容力や寛容性に癒される可能性もある。つまるところ、人間関係というものは、ときとして厄介な柵みや軛にもなり得るとともに、互恵的にケアしあう豊かさを秘めているのかもしれない。

では、日々の「小さな傷つき」を修復するためには、どんな処方箋があるのか。もちろん、最適な処方箋はないのですが、皆さんと一緒に考えてい

けたらと思っています。

傷を修復しながら、 ともに生きる

●心に絆創膏を貼って応急処置を試みる

まずは、「小さな傷つき」の声を無かったものにせず、あなたが安全で安心だと感じられる他者に話を聞いてもらってみてください。人の心というものは、不思議なくらい立体的で多面的で、そして複雑で不純なもの。あなたのそばに誰かが居られる。寄り添ってもらおう。そうして、心の手当てをしてもらおううちに、何らかのヒントが見つかって心の柵卸しができたり、余白が生まれると思います。他者にSOSを出して相談することは、傷口を傷のまま自己完結させず、つながりの結び目を増やし、ちよっぴり曇った心に柔らかな風を通すことだと私は信じています。

●一匙の勇気をもって対話してみる

人間関係において、些細な勘違いや思い込みはつきもの。もし、これからのその相手と関係性を深めたいのならば、一匙の勇気をもって対話

を試みてよいかもしれません。確かに、対話って難しい。そんなときは、「私は○○だと思って、ぶっちゃけショックだったんだ。○○だったら助かったかも：」などの柔らかな言い方で自分の感情を伝えてみるのはいかがでしょうか。意外にも、相手からも素直で率直な本音が聴けて、互いの個性を面白がれたり、関係性を修復できる貴重なチャンスにもなるかもしれません。

●潔く、前向きに諦める

時には自分の弱さや脆さを開示してみる。とはいえ、残念ながら、対話してもなお、分り合えない他者も存在するでしょう。そんなときは、どうか自分を過度に責めずに、潔く、前向きに諦めてみてください。「諦める」の語源が「明らか」(物事の理を明らかにする)であるように、自分がどんなキャラの他者と相性が合うのか、また合いづらいのかという自己理解が深まり、自分のトリセツ作りに役立ってくれるのかもしれない。

●小さく引きこもり、時間薬のお世話になる

他者とのつながりを実感することはとても大事。けれども、それと同じくらい静かに心の内側をぼんやり眺めたり、推しに癒されたり、お一人様時間に心をクールダウンし充足させることも回復の大きな下支えになると思います。ときには、他者に求めた期待が、はたして妥当だったのかを再点検する時間にもなってくれるのかもしれない。タイパやコスパと無縁な時間を一人で面白がる。あえて、速度を落として生きる。私はこれをこっそり、豊かなで自由な孤独と呼んでいます。

ヒリヒリするような心の痛みは、あなたが懸命に誰かと向き合った証。傷をなくすのではなく、共に生きる。試行錯誤する。傷は躓きのまま終わらず、心の器を広げていく原動力にもなる。小さな痛手や喪失を過度に恐れず、絶望せず、一人だけの孤立した世界に撤退しないで頂けたらと思います。傷ついたあなたの今日は、近い他者との絆や成熟を再発見できる明日に、きつと繋がっていく、私はそう信じています。

心理臨床家の養成をめぐる

カリキュラム委員長 杉江征

私たちは、どのようにして心理臨床の実践を学んできたのでしょうか。現在、多くの学生が大学や大学院でカウンセリングや心理療法、心理支援の専門家となるべく、臨床心理士や公認心理師といった資格の取得を目指し、日々トレーニングに励んでいます。大学や大学院では、人間を理解するための多様な科目や、心理療法・心理支援に関する科目、さらには体験的な学びとなる演習や実習が、体系的なカリキュラムとして用意されています。

「日常の会話と異なる

「対話」の専門性

心理臨床の基本は、面接の仕方や他者、さらには自分自身とのかかわり方にあります。面接の仕方や相談者へのかかわり方には、学派などにより様々なアプローチがあります。効果的な面接には面接者に共通した特徴があることも明らかにされてきています。心理相談は、カウンセリングや心理療法などいろいろな名称で呼ばれていますが、基本的には「相談者との対話」です。この対話は、日常会話とは異なる専門性が求められる一方、外見上は大きな違いがないため、その専門性は目立ちにくいものです。

専門的な会話とは、例えば「面接場面では、相談者の語りに丁寧な耳

を傾け、その語りを聴きながら自身の内面にも意識を向け、語られた内容に込められた感情や意味、その背景などにも意識を広げながら、的確に理解しようと努め、相談者の福祉のために必要な応答を行うこと」とあるといえるでしょう。

「体験を通じた理解のトレーニング」

日常生活では、他者と会話をするときや自分の話し方や聴き方、相手とのかかわり方を意識的に振り返ることはあまりありません。また、相手の話を途中で遮らずにじっくり聴く機会も多くはありません。しかし、心理相談の場面では、これらの点が重視されます。相手にとって意味ある会話を実現するため、「面接中の自分の会話やかわり方をトレーニングし、意識的に振り返ることが求められます。心理相談は相談者の福祉に寄与するサービスであり、その目的を達成するための特別な会話やかわり方が必須です。

カウンセリングの研修会で「話を

聴くだけで良くなるのですか？」と質問を受けることがあります。実際の面接を知らない方からは「ただ話を聴いているだけ」に見えるのかもしれませんが、しかし面接では、相談者が自分自身を理解し、自ら変化できるような、その作業ができるよう、対話が組み立てられているのです。

資格取得のためのカリキュラムでは様々な知識を学びますが、それらは単なる知識として覚えておくだけではなく、実際の面接場面で見目の前の相談者を理解するための「活きた知識」として使えるよう、体験的な学びが重視されています。相談者を理解するとは、多様な知識をもとに判断し理解するだけでなく、その知識を手掛かりに、対話の中での相談者とのやり取りを通して的確に把握していくことが求められます。

相談者が何をどのように語るのか、その語りを聴きながら自分がどう感じ、どのように理解していくのかをトレーニングしていきます。また、一回一回の面接の中で何が起きているか、継続的な関係の中でどのようなことが展開されているか

についても丁寧に検討していきま
す。面接の進み方を理解するため
は、その時々で何に注目し、どのよ
うな言葉を使い、どんな態度で臨む
かなどを繰り返し学び続ける必要が
あります。

逐語録と

スーパージョン

面接のトレーニングの初期段階で
は、会話のやりとりを記録した逐語
録や録画などを用いることで、面接
を細かく丁寧に振り返りかえるこ
とができます。「なぜこのように問
かけたのか」「この場面はどう感じ
どのように対応したか」などを検討
し、自分自身の強みや課題、戸惑い
や迷いにも向き合います。スーパ
ージョンを通じて他者からのフィ
ードバックを受けつつ、自分自身の
体験を振り返ることで、臨床的な力
が養われていきます。

スーパージョンは、単に知識や
技術を伝えることではなく、実際の
面接場面で生じている複雑な出来事
や自分の内面にまで目を向け、臨床

的な実践力や理解力、さらには、相
談者自身の自己理解を支援する営み
です。一般的な学問では知識は客観
的に扱われますが、心理臨床では、
自分自身の主観的な体験も思考の対
象となり、理解を深めていきます。
それゆえ、逐語録を使ったスーパ
ージョンや事例検討会などに丁寧に
時間をかけて取り組むことが、心理
臨床家養成の大きな特徴といえるで
しょう。

大学院での 学びと職場での成長

大学院を修了した後は、それぞれ
の職場で必要とされる知識やスキ
ル、態度を身につけ、職種ごとに
求められる、あるいはその職場で必
要とされる専門性を高めていきま
す。数年前に、本学会の職能委員
会で行った心理職の専門性や独自性
をテーマにした一連のシンポジウム
において、このような知見が得られ
ています。それゆえ、大学院では、心
理臨床の基本的なことを体験を通し
てしっかりと学ぶことが大切である

といえます。この体験的な学びは、
トレーニングの中で自分自身の嫌な
点も見なくてはいけなくなり落ち込
むこともあるかもしれませんが、そ
れは、相談者の人生を豊かにするた
めのだけではなく、自分の人生も豊
かにしてくれるものだと思います。

日本心理臨床学会の 役割と養成の歩み

日本心理臨床学会が設立されたの
が1982年で、臨床心理士の制度
が始まったのが1988年です。本
学会は、臨床心理士制度の創設に深
く関わっていました。そして、それ
以来、心理臨床の実践を学問として
構築していくだけではなく、臨床心
理士の育成や教育・研修にも寄与し
てきています。そして、2015年
には公認心理師法が制定されました
が、本学会も資格制度や養成カリ
キュラムに関する多くの提言を行っ
てきています。例えば、2016年
には「公認心理師養成に向けた日本
心理臨床学会案」が出されています。
その後も「公認心理師養成に向けた

日本心理臨床学会からの要望提言」
や「公認心理師養成カリキュラムに
おける実習についての提言」なども
公表されています(本学会のホーム
ページで公開されています)。また、
2022年には「大学課程(学部等)
／大学院課程カリキュラム提言」と
して、特に大学(学部等)のカリキュ
ラムのさらなる充実に向けた提言が
出されています。

今期カリキュラム委員会では、大
学院カリキュラムを中心に心理臨床
家養成の今後について議論が行われ
ています。今後も本学会は、心理臨
床家養成のあり方などについて知見
を蓄積し、必要な提言を発信して
いきたいと考えております。

一般社団法人
日本心理臨床学会
<https://www.ajcp.info>



てんてん こころの広場を行く

細川 紹々



細川紹々(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。

だんだん「食べること」
がこわくなりました

コレ食べて
またオエっと
なったら
どーしよう

それから

自分がオエっと
なるものを
食べなさいって
言われたら
どうしよう

食べることは
めんどくさいな
って印象

でも
母親が
作ってくれる物は
安心して食べられ
ました



母親は私が
食べられそうな物
を料理してくれてた
からだと思います

実は50歳すぎた
今でも苦労してて
時々オエっと
なります

なのでちよっと
外食はニガテ

「食事」は
栄養のある物を
体調をくずさない
ように食べれば
いいかなってイメージ
です

恥〈シエイム〉

京都文教大学臨床心理学部

長谷川千紘

「恥ずかしい」という気持ちが一瞬に生じてきて、なんとも居心地の悪い思いをしたり、どう振る舞っているのか分からなくなったりしたことはありませんか？ このような感情は、誰しも経験するものでありながら、時に私たちを悩ませるものでもあります。

私たちはどのような時に恥ずかし

さを感じるのでしょうか。誰かに見られている時？ 何かがうまくいかなかった時？ 知られたくないことに触れられそうになった時？——このように考えると、「恥ずかしい」という感情は、「私」のなかにあるとても大切な何かに、深く関わっているようです。この特集では、「恥ずかしい」という感情を出発点に、

「人から見られる自分」や「人と比べてしまう自分」、「人に知られたくない自分」などについて考えをめぐらせませす。恥ずかしさに向き合うことは、時に悩みや傷つきに向き合うプロセスに重なってくるかもしれません。そのような気持ちを持つ「私」が守られ、尊重されるとき、それは「私」のなかにある大切なものに向

き合うプロセスにもなりえます。「恥ずかしい」という気持ちに困ったり悩んだりしたとき、ぜひこのコーナーを紐解いてみてください。きっとその気持ちに向き合うヒントが見出されるでしょう。



見た目にこだわってしまう——ルッキズムの重圧

十文字学園女子大学 笹倉尚子

こだわりが守っているもの

ここ数年、街中や電車の中など、公共の場で前髪を整える女性をよく見かけます。あるとき、私のもとに雑談にやって来た女子学生が、ふいに鞆からコームを取り出し、無言で前髪をとかし始めたことがありました。彼女は素早く手鏡で自分の姿を確認すると、何事もなかったかのように話を再開しましたが、その手際の良さに驚いたのを覚えています。

私が働く大学の女子学生たちによると、「前髪の乱れは心の乱れ」なのだそう。こうした前髪や容姿へのこだわりの背景には、「綺麗でいたい」という願望以上に、「恥をかきたくない」「見た目のことで悪く言われたくない」という強い不安があるように感じられます。若い女性たちは、なぜこれほどまでに自分の見た目を気にし、整え、ときには隠そうとするのでしょうか。



をのひなお (2025) パーフェクトグリッター (1) 小学館 p.82

ルッキズムを加速するSNS

「ルッキズム」、これは人の外見に基づいて差別や評価をすることを意味します。近年のテレビや雑誌では、外見を露骨に賞賛、あるいは揶揄する表現は減りつつあります。しかしながらSNS上ではむしろ、ルッキズムの重圧は増しているようです。たとえば、「中顔面短縮」「スペ110」など、理想的とされる顔や体型に関する言葉が飛び交い、

一般の人でも画像を加工して投稿するのが当たり前になっています。その一方で、「加工しすぎ」「劣化した」「整形疑惑」といった中傷も目立ちます。こうした言葉は、発した側からすればただの感想であっても、相手の心を深く傷つけます。

スキンケアブランド・ダヴが行った調査では、10代後半の女性の8割以上が「容姿や体型に自信をなくした経験がある」と回答し、その半数が「SNSを見ているときにそう感じた」と報告しています。理想的な容姿のインフルエンサーと自分を比べて落ち込んだり、その人が中傷されているのを見て「自分も言われるかも」と不安になったりするのはい、無理のないことかもしれません。とはいえ、容姿への過度なとらわれは、醜形恐怖症や摂食障害といった心理的問題につながるおそれもあります。

ルッキズムへの処方箋

ルッキズムは、世界中に広がる

根深い問題です。その処方箋としてまず大切なのは、「美しさは多様である」と知ることです。美の基準は文化や時代とともに大きく移ります。月並みな表現ですが、他人の評価に合わせるのではなく、自分にとっての美しさを探すことが必要なのではないでしょうか。それは「自分はどう生きるのか？」というアイデンティティの構築にもつながるはず。

また、美しさを追求める風潮そのものに疑問を抱き、それに抗うのもいいでしょう。最近では、SNS『ビリアル』のように、加工なしの写真を投稿する文化も流行しています。ルッキズムに疲れた人々が、リアルな日常の姿を共有することに価値を見いだし、こうした文化に共感しているのだと考えられます。このように多様な価値観に触れることが、私たちを少しづつ、ルッキズムから解放してくれるはずです。

自分が情けない——自己愛の反転としての恥

日本女子大学

川崎直樹

恥と自己愛はオモテウラ

「恥」は、「自己愛」と表裏一体の関係にあると言われます。精神分析家フランシス・ブルーチェクは、恥は「小さな子どもが、楽しんで人と関わっていたときに、相手から望んでいた反応が得られなかったことへの失望」であると言っています。私たちは、夢中で何かにのめりこんでいるときに、自分が世界と一体となつたかのような感覚を覚えます。しかし、次の瞬間には思い通りにならない現実がぶつかって、自分が世界からはじき出されたような感覚を覚えます。「自分はすごい」という誇大な感覚と、「自分はなんてだめなんだ」という情けない感覚を、往復運動のように経験したことが、誰しもあるのではないのでしょうか。

前者のような夢中の一体感や万能感はある種の自己愛的な体験です。小さな子どもは、自分が作った作品を大人が見てくれないと、「なんで見てくれないの!？」と本気で傷つき、

怒ります。他者が自分を見てくれることは当たり前だ、という一体感や万能感を小さなころにたくさん味わうことで、私たちは自分の感覚を信頼し、世界と関わる事ができるようになります。

そして後者のはじき出されたような失望の感覚は、恥の原型のようなものです。周囲から願っていたような反応が得られないとき、私たちは心の内側で傷つき、自分がバラバラになつたような感覚を覚えます。しかし、そうした痛みを通り抜けることで、私たちは世界の思い通りにならないことを知り、自分と他者は違う存在なのだということを学びます。恥と自己愛の往復運動は、成長における必須通過ルートともいえるかもしれません。

「恥」からの逃走

恥の体験は、とても痛くて辛いので、私たちはその痛みを避けるために色々なことをします。「自分は本

当はすごいんだ」「本気出したらやれるんだ」と自己愛的な空想をすることによって、心の内側でこっそり自分をなだめたりもします。もしくは、もうはじめから「自分は何もやれない人間なのだ」と構えてしまうこともありえます。「やれるかも」と自分に本気で期待をした瞬間から「できるわけがないだろう」という恥の感覚に襲われてしまうので、自己愛的な期待を自分の中から追い出してしまふような心の動きです。

自分の自己愛を素直に表現しながら、現実には真正面から向き合うことは、当たり前のことのようで、実はとても難しいことのようにです。

「恥」は恥ずかしいか

恥の体験というのは、隠されやすく、人と共有されにくい体験です。しかし、「恥」の体験の周辺には、その人が本心に願っている、人間らしい期待や願望があるとも言えます。恥の研究で著名な精神分析家ア

ンドリユー・モリソンは、恥をめぐる心の治療に関わる際は、セラピスト自身も、自分の中の失敗や欠点、そしてその裏側にある野心や期待を、進んで認めていくことが大切だと論じています。

恥を感じることは、恥ずかしいことではありません。そして、世界と一体感や万能感を求めることも、野心や理想を心のうちに持つことも恥ずかしいことではありません。落ち着いて堂々として見えるあの人やこの人も、かつては恥と自己愛の間で往復運動をしていたのかもしれない（もしかすると今も心の中で続けているかもしれません）。

そのように考えると、「恥」はみんな心の中にあるものですし、「恥」の体験を打ち明けること、分かち合うこと自体が、本当の人のつながりを生む可能性さえあるような気がしてきます。

失敗が怖い——恥不安

大阪大学大学院人間科学研究科

佐々木淳

「恥ずかしい!」「あんなこと言わなければよかった!」——恥ずかしさとは小さい子からお年寄りまで抱く感情(気持ち)で、生活の中のさまざまな状況で現れます。

何の役に立っている?

恥ずかしさという感情は、本当にわずらわしいものです。友達の前で失敗したとしても、この気持ちさえなければもう少し辛くないかもしれませんし、失敗にさえ気づかないかもしれません。感情には「機能」があると心理学は考えています。少しおおげさないうと、うまく生きていくことができるように、長い人類の歴史の中で感情という心理現象が生じるようになったと考えられています。例えば、失敗せずに何かできたとしても、「うれしい!」という感情が生じなければ、それ以上努力することはないでしょう。いろいろな気持ちにそれぞれの役割があるのなら、恥ずかしさの役割は何だと思

ますか? 恥ずかしさは「自己意識的感情」であることがヒントです。

かしこさの裏側にあるもの

さらに、未来を予測するという人間のかしこさが今回のテーマに関わっています。恥ずかしい気持ちになったことがある人なら、似たような状況には「恥をかくリスク」があると感ずることでしょう。この感じ取ったリスクに対して、自然に生じてくる気持ちが「不安」なのです。一度不安な気持ちになるとさらにリスクに目が向いて、より不安が高まるという悪循環におちいりがちです。そうすると、不安で不安で他のことに手がつかなくなったりして、生活に支障が出てきます。これが「不安症」といわれる強い不安状態です。過去にとらわれるのがうつ病なら、不安症は未来へのとらわれといえます。

リスクと実害

さて、ここでリスクに目を向けてみましょう。はたして「恥をかくリスク」を0にすることはできるのでしょうか? 恥をかくリスクを下げるためには、練習をしたり、失敗しそらだと友達に先に言っておいたりなど、いろいろな策を講ずることはできます。しかし、未来に何が起きるかどうかは誰にもわかりません。多かれ少なかれ必ずリスクは残ります。不安が強い方は、リスクの大きさを現実よりも高く見積もったり、そのことが重大な結果につながると考える傾向にあるといわれています。そして、リスクがあると感ずていることが本当に現実起こるかどうかはその時までわかりません。そうしたことにあたふたとあわてすぎるとしたら、まだ生じるかどうかかわからない害とは別に、不安に大きく振り回されるという実害を自分に引き込んでしまいます。このパラドックスが不安のちよつと怖いところな

ので、リスクには対処しつつ、不安に振り回されすぎないというバランスが重要です。

自動的処理 v s 能動的処理

リスクと不安で自動的に安全志向になるのは生き残るためには便利である一方、長期的には悪循環におちいる可能性があります。認知行動療法とは、自分の頭や行動を使って、いわば「能動的処理」で不安になりすぎないように、じわじわとくんでいく心理療法です(心理職と一緒にするのがおすすめです)。不安になれてゆく、考えていることを客観的に分析する、など不安を下げる方向性に加えて、不安な状況でも安心材料に目を向けることが大事であることがわかってきました(制止学習)。不安に振り回されすぎなくすることができれば、人よりも敏感にリスクをみつけることができるという不安の力をより自分や身の回りの人に活かしていくことができるでしょう。

自分の存在が肯定できない——性被害と恥

国際医療福祉大学 橋本和明

ジャニー喜多川性加害問題はまだまだ皆さんの記憶には新しいと思います。そこに所属していた芸能人たちが過去に受けた性被害を次々に開示し、このことが大きな社会問題となりました。その影響もあつてか、近年は過去に性被害、あるいは性虐待を受けたことをカミングアウトする人が増えてきています。

ジャニー喜多川性加害問題でも、それ以外の性被害、性虐待でもそうですが、被害からずいぶん月日が経った今になって、なぜ社会にそのことを曝露するのかと思われがちです。もしその被害の事実を言わなければ、このことは誰にも知らずに闇に葬られ、被害者自身もわざわざ嫌な過去を蒸し返らせなくても済んだかもしれないからです。

確かに、被害に遭っている最中や直後においては言い出しにくく、告白が後々になってしまふというのとはわからなくもありません。特に、被害者の年齢が幼く、あるいは加害者

にはとても力では及ばない弱い立場にある被害者の場合などは本当のことは自分の胸にしまい込むしかないのかもしれない。仮に自分の被害を訴えたところで、誰も新しい未来が開ける保証をしてくれないわけですから、そうせざるを得ないのも当然です。そうだとしても、なぜ今になってそれを告白するのでしょうか。その意図はどういうところにあるのでしょうか。

被害者としては、心に傷を持ちながらもそれなりに頑張つて生きてきたとします。時にはそんな事実があつたなんて周囲には気づかれず、社会的に成功を勝ち得たとします。しかし、彼らはどこか心に棘が刺さっているかのように感じるので、歳を取れば取るほど、前に進めば進むほど、その棘が気になり、過去を振り向かせようとさせられます。これは自分で自分の存在そのものに引っかけを感じ、自分そのものを肯定できない心理と言い換えて

もいいかもありません。その被害に遭つたことを葬り去つて、新たな自分を生きたとしても、その人にとってはそんな自分が許せないのです。これは「恥」という感覚に近いと言えます。この感覚は他者から見られているといふ恥ずかしさでもありませんが、それよりも自分自身の傷を痛々しく見ておれず、そこから目を反らしてしまうという不申斐なさといった感覚なのです。

それゆえ、性被害や性虐待を受けた人は自分の傷付きを隠したままではいつまで経つても自分を肯定できずに生きなければならぬところがあります。いつもチクチクする心の棘を取らないことには、恥という感覚を払拭できないのです。それゆえに、仮にカミングアウトしてさらなる傷付きを体験したとしても、被害の事実を表に出して本当の自分に向き合えることを選択しようとするのです。

ただ、この選択をするまでには被害

害者はどれほど苦悩し、長い道のりを歩んできたことでしょうか。刺さっている棘がチクチクどころではなく、心臓まで突き刺さつて流血することもあつたでしょう。しかもそれを誰にも言えず、自分を許せないという恥の感覚を伴いながら生きていくことの辛さは想像を絶するものと言えるでしょう。

性被害の被害者の心理はまだまだ一般の方には理解されていないところがあります。時には被害者が誹謗中傷を受けて、二次被害、三次被害へと傷が拡大することも少なくありません。社会が被害者のことをもっと理解していくことが支援につながります。

社会的な孤立が怖い——集団と恥

九州大学大学院 金子周平

人間関係の悩みはどれも大変つらいものです。しかし集団の中にもかかわらず、自分だけが違う時間帯に取り残されたような孤独を感じることや、息を潜めて俯いたまま顔をあげられない「恥」の状況に追い込まれることは、その中でもかなりの苦痛を伴うものではないでしょうか。

それは今も昔も変わりません。1900年頃に活躍したアメリカの心理学者ウィリアム・ジェームズの言葉（一部改変）を紹介しましょう。「人は元来、人から注目され好意的に見てほしいという傾向があります。もし人が社会生活を自由に送りながら、全ての人から全く注目されない状態におかれるとしたら、それほど残酷な仕打ちはありません。」みんなは友達を作れたり、話せたり、遊べたりするのに、自分だけができていない。みんなからあの子は違うと思われている。みんなが普通で、自分は違う。そのような状況です。

一人でいること自体は、それほど悪いものではありません。究極的に言えば、人はみんな一人だという感覚を持つていますから、誰しもが多少なりとも孤独です。孤独を楽しめる人だっています。静かに一人で居られる穏やかな時間も、ひっそりと過ごせる空間もいいものです。そんな風になれたらいいと思いますが、言葉でいっただけ簡単なものではありません。通常は社会生活を営むために、集団に属する必要があるからです。そして集団の中で生活をしているのにもかかわらず、いじめられたり、疎外されたり、差別されたり、無視されたりすると、とてもない苦痛です。それが集団の中の恥の感情です。

『スイミー』という絵本を覚えていただきますか。もう半世紀近く小学2年生の国語の教科書に載っています。黒くて小さい魚スイミーは赤いきょうだいたちと過ごしていますが、ある時みんなは大きな魚に一口で飲み込

まれてしまいます。孤独になったスイミーは世界を旅し、再び自分とそっくりの赤いきょうだいたちを見つめます。そしてその仲間と一緒に泳いで大きな姿に見せかけ、大きな魚を追い払うというお話です。

この話の中でスイミーは、赤い小さなきょうだいたちの中で楽しく暮らしたり、遊んだりして過ごしています。新しく出会った赤い仲間たちからも一匹だけ黒いからという理由でいじめられたり、除け者にされたりすることはありません。スイミーは泳ぐのが早く、むしろみんなのリーダーのようでも明るく前向きです。このスイミーの話は、恥の感情で苦しんでいる子どもたちの集団療法に用いられることがあるようです。

自分だけが他のみんなと違う、自分の悩みは誰もわかってくれないという思いを抱いている子どもたちは、スイミーをどのように読み、スイミーに何を重ねるのでしょう。スイミーはみんなと違う色をして

いても、仲間をなくしても、またきょうだいを探しにいき「みんなであそぼう」と誘います、自分と同じ色の魚はいませんが、色の違いを活かしてみんなと協力して生きていきます。人を孤立させ、恥の感覚を植え付けるのも集団ですが、自分は一人ではないと思わせてくれるのもまた集団です。自分が自分らしく居ることができ、楽に話ができる集団に出会えると、恥の感覚は癒されます。協力して助け合えると思える集団やコミュニティがあると、いつかの孤立感や恥の感情も、包み込まれていくはずで。私たちはスイミーのように、いつも心のどこかに、そんな集団を探し求めて生きていると思いません。

人に知られたくないことがある——恥と秘密

島根大学こころとそだちの相談センター／
臨床心理相談室にしきまちオフィス

岩宮恵子

「ぼっち」が恥になる時代に

「ひとりでいるところを見られたくない」と話す思春期の子どもたちが多いです。誰とも一緒にいない状態を知り合いに見られることを、恥ずかしいと感じてしまうのです。そこには「ぼっち恐怖」と言ってもいいほどの怖さがある場合もあります。

SNSによって人間関係が可視化されるようになった今、集団からの逸脱がはつきりとわかることも増えてきました。思春期の「恥」は、個人的な問題や振る舞いや失敗に対するものに加えて、一緒にいる人がいないという「空白」が露呈することへの不安からくることもありま

しなくてはならないほどの想いは、自分自身の存在の根拠を問い直すような、深いレベルの不安とも結びつくことがあります。その演出が破綻したときの恥の感覚は、もはや他者にどう思われるかというレベルを越えて、自分が生きていく意味ってなんなんだろうというような、自分自身の実存をめぐる問いになることすらあるのです。

語れない心と、

物語に託される感情

「恥」の感情は、しばしば「人に知られたくないこと」として心の奥に沈殿していきます。それは単なる隠したい秘密ではありません。語りたくても言葉にならないとか、それを人に分かってももう資格など自分にはないと感じていることもありま

そんなとき、アニメや漫画やゲームといったサブカルチャーが大事な避難所になることがあります。なぜならサブカルは、怒りや恐怖、絶望や希望や喜びといった複雑な感情を安全に投影する舞台となるからです。

そんななかで「推し」も重要な意味を持ちます。ただ「推し」の存在は、自分の内面と深く共鳴しているため、誰にどの程度話すのかというその語りには繊細な選別が働くことがあります。推しているのに語られることのない「推し」には、語られないだけの理由があり、語らないことで内面の秩序が守られていることもあるのです。

恥と秘密を暴かず、 そつと尊重するということ

「恥ずかしがらずに言っごらん」「秘密はないほうがいいよ」と言葉をかけられることがあります。それは善意からきている言葉ですが、時に追い詰められるような気持ちにな

ることもあります。「話さないかわからない」と言われると、ますますどうしていいかわからなくなりますよね。

語れないことにも意味があるということを知っていて、「無理に話さなくてもいいよ」「話さなくても嫌いにならないよ」という関係性を提供してくれる人との間でこそ、言葉になつていないかけがえのない心の風景がうつすらと見えてくることがあります。

恥や秘密は、その人の感性と生の実感がしみ込んだ、守られるべき領域です。それを無理に開かせようとせず、そこに大事なものがあつてを信じ、そつと受け止めるまなざしが、つなかりの可視化が進むほど必要とされている時代はありませ

襲ってくるようになります。

そしてこの「つなかりの演出」を

確信できた、そのときに。

恥ずかしいのはかわいい？——恥じらいの魅力

上智大学総合人間科学部心理学科

樋口匡貴

恥にまみれた人生でした。ある雨の日には電車の中で大きな荷物を抱えたまま滑って転んでひっくり返って。ある晴れの日には向こうから手を振って近づいてきた人がいたので「誰だっけ？」と思いつつ手を振り返したら、私の後ろの人が「久しぶりー」なんて言っていたり。こんにちは。樋口と申します。

もうこの最初の段落だけでお腹いっぱいという人もいると思います。わかります。恥ずかしいのほども辛いし、文字通り「穴があつたら入りたい」気持ちになります。ただこのコラムでは、そんな私にもあなたにもとても良い知らせをお届けしたいと思います。題して「恥じらいの魅力」です。上の段落を読んだあなた。私のことを少しだけ微笑ましいと思ったりしたのではないですか？ そうです。実は恥ずかしがっている人は周りから見たらそんなに悪く思われてはいないのです。

恥ずかしがっている人はとてもわかりやすいです。顔を赤らめ、視線を逸らし、そして若干の微笑みを見せます。また顔を隠すような素振りや手で自分の腕を触るような仕草をすることもあります。それではこれを見た周りの人はどう思うのでしょうか。この疑問に関する多くの研究で、恥ずかしがっている人は周りからより好ましく、望ましい人物であると評価されることが示されています。例えばある社会心理学的な実験では、褒められたことに対して恥ずかしそうにした人は、無表情だった人や誇らしげにした人に比べて、より信頼され、また協力を獲得できることが示されています (Feinberg et al., 2012)。

ではそもそもなぜこのようなことが起こるのでしょうか。羞恥とは、自らを振り返り、そこに何らかの問題があると認識した際に生じる感情です。自分の失敗やあるいは褒められたことに対して恥ずかしそうにする

る人物は、その状況が良くないときちんと認識していることに他なりません。自分だけ褒められちゃって申し訳ないな、なんていう風にその状況を望ましくないと認識できる人物ならば、きっとその人は信頼できる人なんだ、好ましい人物なんだ、と理解されるわけです。

さて恥ずかしさによって魅力が高まる効果は人類共通なのでしょう。この点は実はなかなか難しいようです。恥ずかしがっている人物に対して魅力を感じる程度の文化比較を行った研究では、恥ずかしそうにしている人物が魅力的であると感じられるかどうかは、文化によって異なることが示されています。では果たして日本では？日本における研究

は実はそれほど多くはありません。ただいくつかの研究で、日本でも恥ずかしそうな表情を示した場合には無表情の人物に比べてポジティブに評価されることが確認されています (例えば福田他, 2014)。

さあこれで恥ずかしいのは怖くないですよ。どんどん積極的に転んでいきましょう！手振り返していきましよう！と言いたいのですが、重要なことを最後に指摘しておきます。このコラムで紹介してきた通り、恥ずかしいという感情は側から見たら確かにそれほど悪い感情ではなさそうです。ただ、恥ずかしい本人は本当に辛いのです。消え入りたいと感じることもあるような少なくとも一時的には非常に強い感情です。この感情の正負の側面をしっかりと認識して、この魅力的な感情と付き合っていきたいですね。

●参考文献

- Feinberg, et al. (2012) Flustered and faithful: Embarrassment as a signal of prosociality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, (1).
- 福田哲也、樋口匡貴、蔵水瞳 (2014) 「羞恥表出者に対する観察者の評価および行動」感情心理学研究 21(2)

たイメージが想起されやすい難民の人達ですが、実際には能力やもとの健康度が高い場合も多いです。新しい土地への適応を促し、生活を支援していくには、彼らのレジリエンスを支持し、エンパワメントしていくことが大切です。そういった意味で、多職種が連携してレジリエンスの向上や社会適応の促進を支援していく心理社会的支援という視点が重要となります。

心理士としての役割や難しさ

そうした背景を念頭に置きながらの活動になりますので、普段は基本的に心理的負荷の少ない手芸やコラージュ等のアクティビティを、インターンの学生さん達と相談しながらグループで行っています。その中で日常的なお話をしながら必要があれば他の支援に繋げたり、職員に情報を共有したりします。また、ニーズがあれば個別のカウンセリングを実施することもありますし、状況に応じてストレス反応やトラウマ症状に関する心理教育を行うこともあります。文化的背景によってはカウンセリングや精神科といったものに拒否反応を示す方もいらっしゃいますので、まずは居場所作りということを意識しています。

インターンの学生さん達はとても熱心で、時に私のカウンセリングの通訳をしてくれることもあり、心強い存在です。ですがやはり専門が違ったり、主張の強い国民性だったりすると、協力体制を築くのに苦労することもあります。例えば心理士として普段から臨床場面で描画を使うことがある人であれば、メンバーが流動的で、活動の後にしっかりと気持ちを話す時間が確保できない可能性のある場合には、大きな紙に絵の具を使って絵を描くといった退行を促すような活動は避けるのではないかと思います。ですが、そのことを心理系以外の学生さんや、職員の人に説明するというのはなかなか骨の折れる作業です。特にアート系の学生さんであれば作品的要素の強い活動を好みますし、施設側

としては「心理社会的支援」の名目で支援金が入ったりするので、支援者に説明材料として分かりやすい描画が必要なこともあるのです。様々な事情とそれぞれの考えがありますので、その時々メンバーのエネルギーや健康水準を見ながら、活動内容を決めています。

また個別に話を聞く際、一般的な流れであれば始めにその方の年齢位は確認すると思うのですが、アフリカ出身の方の場合、高齢の方ですと自分の生年月日を知らないという方もいらっしゃいます。生活歴のアセスメントとは何かというのを根本から考えさせられるような経験でした。更に日本ではあまり想像できないことかもしれませんが、祖国の情勢によってはどうしても同じテーブルにつけない国の人同士というのがありますので、気を配る必要があります。そのため移民関連や紛争地域の情報については、幅広く頭に入れておくようにしています。

そして、やはり難民の人達の中には戦禍を逃れて家族と離れてしまった方や、海を渡る途中にボートの上で亡くなっていく人を何人も見たという方もいます。そういった話を学生さんが聞くというのはとても負担が大きいので、スタッフの側のメンタルを守るためにも、心理的負担が大きい時には心理士を呼ぶように伝えています。インターンの学生さんや他のボランティアの人達に適切な対応についてコンサルテーションを提供することも、心理士としての重要な役割です。

どうにもならない不平等を前にして絶望的な気持ちになる時もありますが、学生の頃にある難民の方から言われた「目の前の人や家族に愛を伝えてあげて」という言葉が支えになっています。私達にとってこれからますます身近になってくる難民の人達と、コミュニティで共に生活していくために心理士として何ができるかということ、今後も考え続けていきたいと思っています。

WORLD MAP

イタリアの難民センターにおける心理社会的支援

Joel Nafuma Refugee Center / アトマスジャパン 滝 真樹子

私は現在イタリアのローマに住んでおり、オンラインでカウンセラーの仕事をしてながら、ご縁があり難民センターで心理士としてお手伝いをさせて頂いています。過酷な環境にいる難民の人達を支援することの難しさや、活動の様子を紹介したいと思います。

難民支援を志したきっかけ

「難民」と聞くと、どこか遠い国の自分とは関係のない存在のように感じる人もいるかもしれませんが、でも、あまり知られてはいませんが日本にも庇護を求めて逃れてくる難民の人達はいりし、徐々に難民の学生を受け入れ始めている大学も出てきています。昨今のウクライナ侵攻における避難民受け入れでも話題になったように、日本でも難民という存在は身近になりつつあります。

難民の人達とはもちろん状況は違いますが、私自身も今までに住んだ国は今回のイタリアで5カ国目、引っ越しをした回数は覚えている限りで10回以上になります。移動が多い人生を送っていると、新しい環境での適応能力は比較的高くなったように思いますし、今ではそれを楽しめるようにもなりましたが、やはりどこにいても「よそ者」という感覚があります。そういった経験から、移住者のアイデンティティや難民・移民の心理支援に興味を持つようになり、学生時代に国際関係のサークルに所属していたこともあって、いつかは自分の専門性を生かして国際協力に携わりたいと希望していました。

修士論文も難民支援について執筆し、卒業後はイギリスのタビストック・クリニックで難民の心理支援や多文化カウンセリングについての

授業を受けました。日本ではクリニックや学校で臨床経験を積んでいたのですが、いつかまた難民支援に関わりたいという気持ちがあり、家族のイタリア赴任が決まった際に色々と調べてローマにはたくさんの難民支援施設があることを知りました。そこで一つの難民センターにコンタクトを取り、お手伝いをさせて頂く機会を頂きました。

Joel Nafuma Refugee Centerにおける心理社会的支援について

イタリアには近年、北アフリカの密航業者の斡旋増加や政情不安の影響により、アフリカ各国から流入してくる難民・移民の数が急増しています。その他南アジアや中東地域等様々な国からも難民が押し寄せており、イタリア政府はその対応に追われている状況です。ローマ市内にある Joel Nafuma Refugee Center では、そういった難民達に対して職業訓練や言語指導、煩雑な申請書類の作成支援や法律相談を提供している他、精神科医や心理士・インターンの学生達で形成される心理社会的支援チーム (Psycho Social Support Team) がメンタルヘルスの維持・促進業務を担っています。

難民のメンタルケアというと、トラウマや PTSD 治療を最初に思い浮かべる人も多いと思います。もちろん重篤なうつ症状や PTSD 等の精神症状が見られる場合には、専門機関へのリファーを行う場合もあります。ですが、難民センターのようなその日誰が来るか分からないという不確定な要素が多い場所においては、クローズドな治療的アプローチを日常的に行うことには限界があります。トラウマや脆弱性とい

静岡大学

静岡大学大学院人文社会科学研究所臨床人間科学専攻

江口昌克

臨床人間科学の研究理念、具体的な諸問題の検討を通して「臨床の知」を鍛えることを学びます。

②総合講義「対人援助の倫理と法」

公認心理師・臨床心理士をはじめとする対人援助専門職者の育成ならびに再教育を中心的な目的とする臨床人間科学専攻において、対人援助実践における倫理的・法的な問題についての見識や実践的な対応力を高める教育プログラムです。学内外の専門家を招聘することで、最新の知見と実務家による具体的な経験について情報を得る機会となつていきます。同時に、具体的な事例を元に大学院生同士がディスカッションを行うワークショップ型の教育を展開しています。

地域社会への貢献 実践的な学びの場

静岡大学は、地域社会への貢献を重視しており、特に医療・福祉領域の実習が充実しています。公認心理師養成カリキュラムに沿って大学院生は、病院や福祉施設などで実習を

静岡大学は、「科学者・実践家モデル (scientist-practitioner model)」の教育理念に基づき、学部段階から心理学研究と臨床実践の両方をバランス良く学べる環境を提供しています。人文社会科学部社会科学心理学コースと大学院人文社会科学研究所臨床人間科学専攻の臨床心理学コースが連動し、将来、心理臨床の現場で活躍できる公認心理師・臨床心理士の育成をしています。

学部段階からの 着実な基盤形成

静岡大学の魅力は、学部段階から実践的な学びを取り入れている点に

あります。心理学コースでは、社会・臨床領域を中心に幅広い講義・演習・実習科目を展開し、心理学研究と実践の基礎をしっかりと学ぶことができます。

大学院で深化する 専門知識と実践力

大学院では、学部で培った基礎を土台に、より専門的な知識と実践力を身につけることができます。1997年4月に大学院人文社会科学研究所(修士課程)が設置され、本学の臨床心理学の研究・指導が開始されました。その後、1998年に臨床心理士資格認定協会の第2種

校指定、2005年には第1種指定校に認定された経緯を持つています。臨床心理学コースでは1学年7名程度の少人数を対象に、実践力と研究能力の調和を目指し、目の前の課題に適切に対処する実務能力はもちろんのこと、社会・文化・制度的な背景を踏まえて倫理的に行動し、実践を分析し、より良い方法を提案できる研究能力も育成しています。加えて、心理学研究の専門知識を深める講義に加え、臨床実践に役立つ学際的な総合講義(必修)も用意されています。

①総合講義「臨床人間科学」

行い、実際の臨床現場でどのような課題があるのか、どのように人々を支援できるのかを学びます。臨床心理士養成の時代から連携してきた県内施設を中心に「良きロールモデルとの出会い」を提供しています。また、個人だけでなく、グループやコミュニティという視点も重視しており、多職種との連携の実際を学ぶ機会も意図的に設け、将来、多様な立場の人々との協働が必要となる臨床現場で活躍できる人材育成を目指しています。これは、現代社会において



て、心理臨床が単独で行われることは少なく、医師や看護師、ソーシャルワーカーなど、様々な専門職との連携が不可欠であるという認識に基づいています。

学内実習の充実

きめ細やかな臨床指導

静岡大学には、「こころの相談室」という学内実習施設があり、大学院生はここで実際に相談業務に携わることが出来ます。これは、大学院生が早期に臨床現場の雰囲気を経験し、実践的なスキルを習得する上で貴重な機会となります。歴史的には2000年に人文学部（当時の学部名称）と教育学部の共同施設として「静岡大学こころの相談室」が開設され、2004年には「こころの相談室」が全学施設化されたものです。大学院では、担当ケース毎に

を習得する上で貴重な機会となります。歴史的には2000年に人文学部（当時の学部名称）と教育学部の共同施設として「静岡大学こころの相談室」が開設され、2004年には「こころの相談室」が全学施設化されたものです。大学院では、担当ケース毎に

最適なスーパーバイザーが指導する体制をとっています。専攻専任のスタッフ（6名）の他、学外のスーパーバイザー（2名）を招聘し、大学院生一人ひとりの成長を丁寧にサポートしています。これは、大学院生が安心して臨床活動に取り組めるよう、質の高い指導を提供することを目指しているものです。

研究指導とキャリアサポート

多様な学問領域（心理学・社会学・倫理学・スポーツ科学）を含む複数コース構成という特性を生かし、柔軟な研究指導を実施しています。大学院生は、所属する臨床心理学コースとは別の臨床人間科学コース教員を「研究指導教員」として選択することが可能であり、また研究主題にあわせて「副研究指導教員」を持つことが出来ます。本専攻では設置以来一貫して集団教育体制（専攻全体で大学院生を育てる）を貫いています。またキャリアパスを明確にすべく、大学院では、臨床心理士や公認心理師といった資格取得に必要な講義・演習・実習はもとより、

公務員をはじめとした就職説明会の実施、新規採用情報の共有、実習とは別にインターンシップの紹介をするなど、就職に向けたサポート体制を徐々に整えています。

静岡大学で、

未来の心理臨床家へ

静岡大学は、心理学研究と臨床実践の両方を重視した教育を通して、地域社会に貢献できる、倫理観の高い、そして実践的な能力を備えた心理臨床家を育成しています。将来、人の心を支える仕事に就きたいと考えている人にとって、静岡大学は最適な学びの場となるよう務めています。

日本大学

日本大学大学院文学研究科心理学専攻臨床心理学コース

津川律子

概要 (歴史)

日本大学は、1889 (明治22)年に創立された日本法律学校を前身とします。1903 (明治36)年には「日本大学」と改称し、1920 (大正9)年の大学令により大学となりました。

学祖である山田顕義 (1844~1892) は、1844 (弘化元)年に現在の山口県萩市で生誕し、吉田松陰の松下村塾に入門しました。西南戦争後には陸軍中將に任ぜられ、1885 (明治18)年に内閣制度が発足して、初代の司法大臣に就任しました。

心理学科は、1924 (大正13)

年に日本大学「法文学部文学科心理学専攻」として出発しました。

1949 (昭和24)年、新制大学の発足にともない「文学部心理学科」に発展しました。その後、大学院の修士課程に加えて博士課程も設置されています。1958 (昭和33)年、文学部部の発足に伴い、「文学部心理学科」と改称し、研究室が東京都の世田谷区桜上水へ移転しました。現在も同地にあり、校舎の周りの桜が本当に見事です。

日本大学文学部心理学科の創設者は、渡辺徹 (1883~1957) です。東京帝国大学を卒業後、1914 (大正3)年か

ら日本大学で講義を始めました。

1920 (大正9)年に教授となり、前述のように1924 (大正13)年に、私学では最初 (東京大学、京都大学、東北大学に次いで日本では4番目) の心理学専攻課程を日本大学に創設しました。

2024 (令和6)年には心理学科創設100周年を迎え、現在、101年目を歩んでいます。このように、日本大学文学部心理学科は、心理学の伝統校です。

文学研究科心理学専攻

「臨床心理学コース」

公認心理師と臨床心理士 (第一種

指定校) の両方の養成校です。定員は修士課程で10名です。日本大学と聞くとマンモス大学をイメージすると思いますが、臨床心理学コースは少人数です。現在、専任教員7名 (教授5名、准教授1名、助教1名) / 全員が公認心理師と臨床心理士の有資格者) と多くの非常勤講師が指導に当たっています。

心理臨床センター

臨床心理学コースの学内実習機関としての「心理臨床センター」は、学部正門の正面にある百周年記念館の中にあります。面接室5、プレイルーム2、集団面接室1、待合室1、研修員室1、事務室1があり、月曜日~土曜日まで (木曜日を除く)、午前10時~午後5時まで開設しています (電話受付は午前9時半~午後4時半)。スタッフは、18名の公認心理師・臨床心理士がおり、特定のアプリーチに偏らず、幼児から高齢者まで幅広く相談を受け付けています。駐車場や駐輪場は無料で、人々ができるだけ接触したくない来談者のための動線も確保されています。年

間のべ1500名程の来談者があり、近隣の区だけでなく各地から来談されています。

また、桜つ子カフェという、0歳〜3歳のお子さん達をもつ親御さん向けの子育て支援グループも行ってきます。小さな子ども達と年間を通して過ごすことは大学院生にとって意味あることです。

学内・学外実習

臨床心理学コースの大学院生は、修士1年次の夏休みから心理臨床センターで実習を開始し（学内実習）、この学内実習は修士課程が修了するまで続きます。修了後も続けてケースを受け持ち、センター内で、無料で指導が受けられる研修生制度があり、実際に修了生が通っています。学外実習先は、日本大学は医学部を有しますので、精神神経科、心療内科、小児科のほか、他大病院のメンタルヘルス科、単科精神科病院といった医療領域の学外実習を修士2年生の1年間を通して行います。医療領域とは別に、文学部が世田谷区と地域連携をしている関係で、世

田谷区内の公立小・中学校に半年、学外実習に出られます（教育領域）。また、産業領域、矯正領域、福祉領域の見学実習も用意されています。

臨床心理学コースの特徴

どのようなアプローチや技法を駆使するとしても、基礎体力にあたる臨床実践の実力がなければ絵に描いた餅になります。本学では、修了後の領域で働いたとしても臨床家としてやっていける基礎を培うことに主眼をおいています。公認心理師も臨床心理士も合格率は全国平均をはるかに上回っています。

また、東京にある大学という都心のイメージをもつかも知れませんが、桜上水という落ち着いた土地で、コミュニティの中の1つの施設として心理臨床センターは機能しています。その証拠に、近隣のメンタルヘルス科からのご紹介に留まらず、近隣の身体科（内科等）からのご紹介も少なくありません。今後とも、コミュニティに信頼されるセンターとして活動を続けていきたいと考えています。



治療者としてのあり方をめぐって——土居健郎が語る心の臨床家像

齊藤美香 札幌学院大学心理学部

本書は1970年代にベストセラーになった『甘えの構造』の著者である精神科医・精神分析家の土居健郎先生、そして土居先生とゆかりの深い児童精神科医の小倉清先生という、50代以上の心理臨床に携わる人にとっては、知らない人がいないだろうというほどの著名なお二人による対談集です。第1部がお二人の対談で、第2部は小倉先生のアメリカ留学中の経験談などから構成されています。お二人の対談を通じて、治療者（著者が精神科医なので「治療者」「患者」という表現になっています）としての心構えや、治療者としてどうあるべきかなど、幼少時からの体験も織り交ぜながら語られています。

本書は1995年に別の出版社から刊行され絶版となった初版本を底

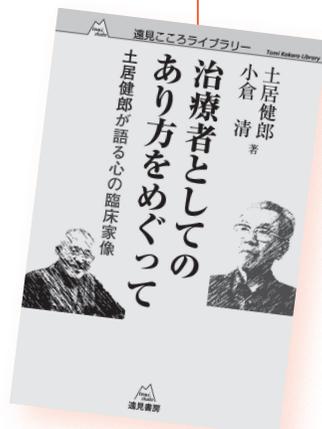
本として再刊されました。私が初心者の頃から、自分の原点に立ち返らせる機会として、初版本を幾度となく読んできました。初心者にとって

は、正解やマニュアル的なものを求めがちですが、本書の中では、「きちんとしたトレーニングを受ければ、きちんとした治療者ができる」とは限らない」「制度化すると中身が乏しくなってくる」「ハプニングが大事」と述べられており、システムティックなスキル習得とは対極にあると述べられています。本書が提示する視点は、心理臨床の営みは「自分自身のあり方」と切り離せないというものです。「人間にはオムニポテンスに対するあこがれがいつもある」前提で、治療者は全能感（オムニポテンス）に対する憧れに気づき、抗い、とことん自分を突き詰めるという厳しさに耐えていく必要性と

もに「不安定なまま」で良いとも示しています。

本書の魅力は、対談形式で読みやすいことです。ぶっつけ本番でユーモアに満ちた語り合いがそのまま掲載されているので、初心者にとって理解しやすい内容です。そして、最近の心理臨床では見過ごされがちな視点について述べられています。それは治療者自身の姿勢がいかに患者との関係性に影響を与えているかであり、技法とは異なる心理臨床の根本に関わる重要な視点といえるでしょう。お二人の先生の幼少時から様々な体験や縁によって「治療者としての自分」が創られてきたことが生き生きと語られています。自分のこれまでの体験を踏まえた人間観、価値観など、自分の軸となるものが専門家としての幹であり、枝葉

の広がりを通じているものでしょう。心理専門援助職をめざして、学び始めたばかりの大学生や大学院生にとっては、専門的な知識を身につける以前に「心理援助専門職とは何か？」を深く考える良い機会になるはずです。臨床心理学の世界をより広い視点で捉えたい人、心理臨床の奥深さに触れたい人にぜひおすすめしたい一冊です。この本が、心理臨床を志す皆さんの視野を広げるきっかけとなりますように。



土居健郎・小倉清（著）
遠見書房 2017年

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
(2025年8月1日時点)

◆北海道

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
常磐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科学研究科
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科学研究科
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科学研究科
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科学研究科
駒澤大学大学院人文科学研究科
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
白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
創価大学大学院教育学研究科
大正大学大学院人間学研究科
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
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科学研究科*
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科学研究科
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
椋山女学院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
佛教大学大学院教育学研究科
龍谷大学大学院心理学研究科
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科学総合研究科
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
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健康科学研究科
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科学研究科
安田女子大学大学院文学研究科
山口大学大学院人間社会科学研究科
宇部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
筑紫女学院大学大学院人間科学研究科
福岡女学院大学大学院人文科学研究科
福岡大学大学院人文科学研究科
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臨床心理士養成に関する上記大学院(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種と同じ扱いですが、試験科目のうち小論文が免除されます。

人間科学研究科
田園調布学園大学人間科学部、同大学院人間学研究所
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所
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
東京福祉大学心理学部／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
東京未来大学こども心理学部／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
徳島文理大学人間生活学部、同大学院人間生活学研究科
常葉大学教育学部、同大学院健康科学研究科
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
新潟大学人文学部／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
日本大学文理学部、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
梅花女子大学心理こども学部、同大学院現代人間学研究科
白鷗大学教育学部
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、同大学院保健学研究科
広島大学教育学部、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、同大学院人文科学研究科
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、同大学院人文科学研究科
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
北星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科学部、同大学院心理科学研究科
宮城学院女子大学文学部
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
明星大学心理学部、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、同大学院総合人間学研究科
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。

今号では自分も関心をもっている日常の世界に関するテーマを選ばせていただきました。心の専門家だけでなく、広い読者層を対象とした本誌の特集を担当させていただくことはとてもやり甲斐があり、楽しい役割となりました。巻頭対談では、ランニング系ユーチューバーとして活躍される三津家貴也さんからお話を伺いました。走ることを通して身体の健康に向かうだけでなく、人とつながって、喜びを共有し、オンラインとオフラインのコミュニティが作られていくという世界観に大きな魅力を感じました。

特集1では、食べることで心のつながりを掘り下げました。食べることに関心をもたない人は少ないでしょう。食についての情報が日常に氾濫してお腹が減っていないときでも「今日は何を食べよう」と考えてしまい、食と離れることはあるのだろうかと思うほどです。本特集が「食」と「こころ」に関する日々の疑問について答え、さらに食べることを豊かなものにするきっかけとなれば幸いです。

特集2は、様々な傷つきからどう立ち直っていくのかということに着目しました。こころの怪我は、本人にも周囲の人にも傷はつきりと見えません。目に見えないからこそ、傷の痛みや深さが本人さえもつかめず、その上にさらに傷を負うようなこともあるでしょう。

う。この特集が自身の、そして周囲の人たちの傷に気づいて、それを癒すための手がかりとなると幸いです。

「当事者のための心理教育」のコーナーでは「恥(シエム)」を取り上げました。恥ずかしいという感情に悩まされることは多くあります。その一方で、恥ずかしいという気持ちは自分のプライバシーを守るという重要な役割ももっています。そんな「恥」と付き合っていくためのヒントがたくさん詰まった記事になりました。

本誌の記事作成にご協力くださった皆様に感謝申し上げます。そして、多くの読者の皆様が本誌を手に取り、これらの誌面から日常のこころのあり方について新たな気づきを得ていただければ嬉しく思います。

(広報委員 岩壁 茂)

事務局だより

2025年度もあと半年になろうとしています。皆様には新しい職場で、あるいは、引き続きさまざまな現場での活動にまい進されていることとしたいと思います。本誌「心理臨床の広場」は、学会員に留まらず心理臨床に関心をお持ちの皆様にお読みいただけるように、年に2回発行してきました。早いもので、今号で第35号となります。本誌がお手元に届く頃には、日本心理臨床学会第44回大会の開催の頃と思います。多くの学会員の皆様にご参加を頂きた

く思います。

さて、わが国の経済状況といえ、コロナ禍からのいくらかの回復はしたものの、国際情勢を反映して、未だ不安定な状況にあります。このような生活状況における多角的な支援が必要となっています。こころの支援も同様です。国際的には、社会的脆弱性をえる人びとに対して、暴力や子育て上の問題も含めて喫緊の課題が山積みです。今年度の大会では、「心理臨床」として伝承とは何か——学問的に対話する」というテーマをもとにして、私たちが先達から受け継いで来た「心理臨床のこころ」について、再考できる機会になればと思っております。特に、布柴靖枝先生(文教大学/国連NGO国内女性委員会副委員長)には、「社会的脆弱性をかかえる人々への支援——家族支援から国際連合(国連)の活動を通して」と題して、特別講演を頂きます。一般公開になっていきますので、是非世界情勢を知り、子どもたちの未来につ

いて、そして社会的脆弱性を抱える人びとに対しての支援を考えられたらと思っております。

今後も私たち日本心理臨床学会の会員が、学術雑誌や本誌を通して、大会の会場やオンラインで、共に討議できるように、藤原勝紀理事長をはじめとして、理事一同励んで参りたいと思います。また、学会運営にお気づきの点などがございましたら、事務局にご一報いただければ幸いです。そして本誌に対しても、ご意見を頂けましたら幸甚に存じます。

(財務担当理事/大会委員長 高橋靖恵)

広報委員会より

前号(34号)の巻頭対談の中で出てくる架空事例について、「架空事例である」という注釈を欠いたことに関して、編集段階での確認が十分でなかったことをお詫び申し上げます。以後、編集にさらに注意して参ります。

心理臨床の広場 35

Vol.18 No.2
2025年9月1日発行

- 広報委員 津川 律子 江征 岩壁 野拓 杉香 松本 江野 松本 塚 野 足立 由美 美 崎翔 大嘉 崎 志麻 野 金城 志麻 熊 小 林 奈 穂 美 尚 子 橋 原 樋 口 文 山 知 紗 堀 儀 山 口 慶 子 儀 山 根 亜 希
- 編集委員 津川 律子 江征 岩壁 野拓 杉香 松本 江野 松本 塚 野 足立 由美 美 崎翔 大嘉 崎 志麻 野 金城 志麻 熊 小 林 奈 穂 美 尚 子 橋 原 樋 口 文 山 知 紗 堀 儀 山 口 慶 子 儀 山 根 亜 希
- 協力委員 山根 亜 希

● 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 株式会社大洋社

次回予告:2026年4月発行予定