

心理臨床の 広場

特集1

どこが違うの?
心にまつわる専門職

特集2

キャンパス・ハラスメントって何?

巻頭対談

吉田恵里香 × 嘉嶋領子



Vol.18 No.1
Apr. 2025

34



吉田恵里香



嘉嶋領子

Erika Yoshida

吉田恵里香 × 嘉嶋領子

Eiko Kashima

巻頭対談



吉田恵里香著『恋せぬふたり』
(NHK出版)。テレビドラマはNHK
総合で2022年1～3月に放送。

嘉嶋 私はカウンセリングを^{なりわい}生業としていますが、吉田さんの作品を読むと「私たちの仕事と共通する視点を持つていらっしゃる」と感じます。それにしても、文章も素晴らしいです。すし、その若さで本当に幅広いお仕事をしていきますよね。

吉田 いえいえ、依頼が来たものを

すべて引き受けていたら今のようになっただけで…。でも、ありがたいございます。

嘉嶋 この『恋せぬふたり』は最初テレビで観ていたんです。アロマンティック・アセクシユアル（他人に性的欲求や恋愛感情を抱かない人）をテーマにしている、私のクライエントの中にもそういう方が何人かいらっしゃいます。その一人から1週間くらい前にたまたま電話がありました。「自分は異性に恋愛感情を持ってないから同性愛なんじゃないか」と相談を受けていた方で、かと言って具体的な同性愛のイメージも持てない。「自分を変えなければ」と強



て、その生き方に沿うことであつたり、恋愛の価値や優先順位が高い人はいてもいいと思うんですけど、だからと言ってすべての人がそうでなければいけないみたい状態はとも生きづらいですよ。そもそも、そういうセクシュアリティや考え方があること自体まだ知られていない現実があります。

嘉嶋 そして、当事者たちは周りと同じ価値観にどうしても合わせられない自分の方に、どこか欠陥があるんだと感じてしまうわけですね。

吉田 学校でもそういうことは教えてこられなかったし、LGBTQという言葉だけが出てきても実態はよくわからない。そんな中で「知ろう」とするのはなく、もう少し自然に「知る」ためにエンターテインメントに何かできることがあるのかなって思います。ちょっと偉そうな意見なんですけど。

嘉嶋 でもドラマという形を通して「そういう生き方があるんだ」ということが伝わった意味はやっぱり大きいです。LGBTQも言葉は知られたけど、まだ何か異質な存在と

して周りから理解されず、親からも理解されずに苦しんでいる方がいます。私もこんな仕事をしています。テレビや小説を通して知ることがたくさんあります。この小説の『恋せぬふたり』では登場人物が特別な存在ではなく、市民の一人としての生活がちゃんと描かれているところがよかったですし、男女二人の交流を通じて、女性が自身を理解していくとともに、男性の側もある呪縛から解放されて新しい人生を、自分が本当にやりたかったことを始めていく。自分を締めつけていたものが緩んでいく。これはカウンセリングがうまく進んだときに起きる現象と同じで、私は上質なケース記録を読んでいるような気がしました。

吉田 そうなんです。実はアロマンティック・アセクシュアルを描くときに当事者の方から「なぜ男女で描かなければいけないんだ。同性同士でもいいのではないか」という声をいただきました。それはすごくもつともな意見だと思んですけど、何も知らない人に説明するとき、例えば女性同士の話にすると、

他者に恋愛感情を抱かないということが伝わりにくくなってしまうんですね。だから『恋せぬふたり』は、そういう批判があることを踏まえて創ったところがあります。今の嘉嶋さんのお話を聞くと、自分の考えは間違っていないかという言い方は変なんですけれど、とても嬉しく感じました。

「いい子」「いい母親」像の弊害

嘉嶋 何か1つの新しい概念が出てきて、それが持てはやされると、すべてそのように見えてしまうことがありますね。精神医学の世界でも「境界例」や「愛着障害」という言葉が流行ると、例えば生きづらさの原因はみんな愛着障害だというふうになれてしまう。今だと「ぼっち（ひとりぼっち）」という言葉が小学生の間でも使われていて、これはもう強く人格を否定する言葉になっているんです。自分が「ぼっち」だと言われたくないし、もし言われたらそれはもうイジメだと。そして、その反対が『虎に翼』（NHK連続テレビ

く思っていた方なので、この作品の話をして「無理に変わらなくても、今の自分自身とうまく付き合っていければ、それでいいんじゃない?」と伝えたら、「そういう考え方は今まで聞いたことがなかった」と言いつつ、とても納得した様子でした。だから私は『恋せぬふたり』にすごく助けられたんです（笑）

吉田 それは私も嬉しいですね。どうしても「恋愛・結婚・出産」という人生のモデルケースというかロールモデルみたいなものが先にあつ



小説、作・吉田恵里香）に出てくる優未ちゃんです。彼女は「友だちはいない」とサラッと言い放つ一方で、困ってる同級生を助けて「普通のことでしょ」と言っています。

吉田 子どもたちの世界だけで言えば、大抵の子は友だちは欲しくて、できないのは辛いことだと思うんですけど、あまりにもこの社会が友だちがたくさんいることを良しとしていますよね。学校のクラス分けてなんて地域ごとにただ集められただけで、大人で言ったら抽選で勝手に

決まった人たちと旅行に行くようなものじゃないですか（笑）。一人でいても全然いいし、もうクラスの中で仲の良い子ができたらラッキーくらいに思えばいいし、優未という存在は世間が求める「いい子」には絶対描かないようにしたいという思いはありました。子どもとしての成長や成功が、友だちがいっぱいいて、みんなをまとめることが最高みたいになるよりは、一人でも平気だということを観聴者の多い朝ドラでやっていくことには意味があったと思っています。

あと、優未の母親である寅子にしても、「疲れて御飯が作れないときはお菓子でもよくない？」と、いわゆる良き母として描かないという気持ちにはありました。親は子どもに寄り添い、決して怒らずにニコニコして、毎日おいしい御飯を用意して、勉強を見て本を読み、9時ぐらいに寝かせるみたいなの、あまりにもいいお母さんのイメージが今の社会の中で凝り固まっていて、もしそれができていないとあなたは落第です、減点しますというような空気がありますよね。

すよね。

嘉嶋 厳しい現実の中で生きているお母さんたちに、まだ母性神話が求められているんですね。私はよく言うんですけど、人間だけが、母親が授乳するときに赤ちゃんの顔を見ている。動物にはそんな余裕はなくて、授乳中も常に周りを警戒しています。だからやっぱり人間は、母と子というユニットを周囲がサポートする、そういう社会を作ってきたわけです。よく母親による虐待が問題になりますが、そういう母親は周りにいる人からサポートを得られなかったのだと思います。

吉田 私の息子が今年5歳になるのですが、ちょうど妊娠中に新型コロナウイルスがはじまって家にいることが多かったんですね。そのときにNetflixで『赤ちゃんを科学する』というドキュメンタリーを観ていて、その番組によると、これまで子育てをする母親からはオキシトシンというホルモンが出ていて、それが「母性」とされていたんですが、実は男性でも赤ちゃんの世話をしているとそのホルモンが出ることがわかったんです。

要は世話をしていれば出るホルモンなのに、なぜか母親だけのものとされていた。そういうふうに社会の風習や道徳的に正しいとされていたことを科学で解明していくんですが、妊娠中にそういったことを学べたことはとてもよかったです。

嘉嶋 オキシトシンは「幸せホルモン」とも呼ばれていますね。

吉田 もう一つ、赤ちゃんは何日かに1回、脳をまとめてアップデートする目があって、その最中は意味もなく泣いたりぐずったりするらしいんですよ。だから、何をしても子どもが泣いてしまうときは「今は脳がアップデートしているのかな」と思って、それで私はすぐ救われなかった。例えば、子育ての本でも何か道徳的なことを言われるよりは、科学や心理学に基づいて「こういうことだよ」と言われる方が安心できましたですね。

「性弱説」で生きる

吉田 『虎に翼』には美佐江（みさえ）というキャラクターが出てくるんですが、

もともととは男性として話を考えていました。でも男性の登場人物が多くなってしまうと途中で女性に変えたんです。それで一番予想外だったのが、視聴者の方から彼女のことを「魔女」や「魔性の女」と捉える感想が出てきたことなんですね。演出の影響もあったと思うんですけど、私としては10代の人間が性別を変えただけでそこまで見え方が変わるのかと驚きました。

嘉嶋 そう言えば、「魔性の男」という言葉はあまり聞かないですね。

吉田 やっぱりそこには社会のフィリターというか、「人を惑わすのは女」みたいな意識があると思います。女性の犯罪者が注目を集めたり、一定数そういう存在が好きな人がいるというか。ただ、あまりそうした状況は良くないなと思っていて、いわゆる世間が期待するような「魔性の女」にはしないようにしました。ほかにも、夜中に外を歩き回っている子は「悪」に決めつけられるけど、そうじゃない部分ももちろんありますよね。エンタメにはそういった固まっている偏見を溶かすという役割



もあると思っています。

嘉嶋 確かにみんなそれぞれの場所で必死に生きていて、最初から悪い人間になろうと思っている人はいないはずですよ。いじめにしても、仲間の中で何とか自分の居場所をつくらうとして追い詰められてやったことが、結果として他者を切り捨てたり、苦しめたりになってしまうことはありますよね。

吉田 よく人間は「性悪説」「性善

説」のどちらなのかが論争になったりしますが、先日受けた対談の中で「そうではなくて『性弱説』じゃないか」という考えを聞いて、私はすごくそれが良い言葉だなと思いました。人は生まれながらにして弱いわけだから、どうしても誰かに依存したくなったり、助けを求めようとして逆に強く自分を見せてしまったりする。そういうことはすごくあるなと思って。

嘉嶋 どんな人でも天使の部分と悪魔の部分があって、天使の部分を引き出してくれる人と会っていると、その人はとても良い人になるのかも shouldn't it? そのどちらかが表面に出てくる前に、「性弱説」があるのは正しいように思います。

例えばカウセンシングで私は、クライエントのために一所懸命やろうとしてもうまくいかないときは、「なかなか開かない扉は、開けてはいけない扉かもしれない」と考えるようにしているんですね。

吉田 その場合、その扉は開けずに何か別の良いところを探すんですか。もしくは無理に開けないようにするのがいいたいですか？

嘉嶋 いろんな可能性を考えますね。開けたことによって何かが発光するかもしれないですし、その扉の向こうで何が起きているのか、何か見落としていることはないかと、情報を集めます。そうすると少しずつ「こっちは扉は開かないけれども、あっちからなら大丈夫」ということが見えてきたりします。

「はて？」と「スンッ」に 込めた思い

嘉嶋 あと、吉田さんに会ったらずえひお聞きしたかったのが、『虎に翼』の中で「はて？」と「スンッ」という言葉が出てきますよね。この2つの言葉がどこから生まれたのだろうと思って。

吉田 この作品のテーマに「声を上げていいんだよ」「対話しよう」ということがあるんですね。弁護士を目指す主人公の寅子が「はて？」と言うときには、そこに何か間違っていること、おかしいことがあるとわかる合図がはかったんです。「女性も出世できる世の中にすべきだ」と言う、「子どもには母親が必要だ」「子育ては女性が責任を持つてやるべきだ」みたいに。でもそれは、決して女性の我がままではなく、当然の権利だし、それが制限される状況に対しては「はて？」と疑問を持つていいし、怒っていいわけなんです。ただ、そこから対話につなげていくには、けんか腰に「はあ？」みたいな言い方だと、相手の心の

シャッターが閉まってしまつてダメだから、なるべく柔らかい言葉がいいなと思つていました。

嘉嶋 臨床心理学者の河合隼雄先生は、カウンセラーは自分とクライアントとの中間に言葉を置いて、その言葉をクライアントが取ろうと思えば取ればいいし、取らないでいいと思えばそのまま置いておけばいいとおっしゃっているんですね。例えば、そこで「異議あり」と言えば、

相手は答えを突き付けられているように感じるわけですが、「はて？」と置けば、「自分はちよつと疑問に思つています。あなたはどうか？」と相手にも選択の余地を残しているところがありますよね。「はて？」という言葉はすごく絶妙だと思いました。

吉田 もう一つの「スンッ」は、この作品の中では、例えば男の人が前に立つてその後ろで女性が黙つてい

るとか、自分の手柄を立場が上の人間に横取りされて、それに対して何も言えなかったりする、そういった状況を表す言葉なんです。ただ、男性のスタッフに説明してもピンと来ない人が多かったですね。

嘉嶋 女性にとっては「スンッ」となることで自分を守っているところがありますよね。

吉田 これ以上傷つけないとか、これ以上苦しい思いをしないという意味もあるし、多くの女性はそのあたりのことを説明しなくてもわかるというか、「あるある」なんです。もちろん男性でもわかる人はいるのですが、すり合わせにかなり時間がかかったりしました。作品の中ではそれを理解してもらいたいわけではなくて、「そういうものがあるんだ」とふわつと伝わるだけでいいという思いがありました。

「輪の外」で、できること

吉田 私は時々SNSで「海外への募金」の情報とかを拡散するんです

が、そうすると「日本で困っている人がいるのになぜ海外の支援をするんだ」というコメントが複数来たりします。おそらくその人から見ると、余裕のある人間が遠い国の人を助けることにすぐ怒りを覚えているんだなと思います。私としては、自分ができることは国内外問わずにしたいという気持ちからなんです。そういう人とどういうふうに対話すればいいかすごく悩むんですね。一切関わらないというのも正解ではあると思うんですが、何か適切な距離の保ち方というか、カウンセリングでいうところの「寄り添い方」みたいなものはあるんでしょうか？

嘉嶋 SNSってどういう人がどういう状況でそれを見ているのか、わからないですね。私たちカウンセラーは目の前にいる人と話しているの、その人がどういう状況に置かれていて、どういうことで傷ついてるかという情報がある程度持つた上でその人に届く言葉を発していきます。そこはやはり違いますよね。その「こっちの人を助けず、なぜあっちの人を助けるんだ」というこ



とにしても、目の前に溺れている人が2人いてどちらを助けるか、という話とはちよつと違うわけです。だから、意見の一つとして受止めはするけど、どちらが正しいかについては、そこまで責任を持ちきれないと思うんです。

吉田 自分が抱えられる限界はありつつも、エンターテインメントの業界にいる作家として、できることはしたいし、何か良くしたいという気持ちはあるんですね。やっぱりそのことを声に出したり行動に移さなければ状況は変わらないと思うので、

私はこれからもやり続けるつもりです。ただ、作品の中では、あんまりきれいな事を言い過ぎて届かないし、一つの解決法を示してもそれですべてが解決できるわけではないので、どうしてもいいのいろいろ考えてしまつてすごく悩みます。だから、どんどんシナリオを書くのが遅くなっています(笑)

嘉嶋 例えば、大河の源流から海にたどり着くところまで、全部をきれいにできればいいけれども、やはり一人の人間では限界があるから、私はまず自分の手の届く範囲の水をできるだけきれいなままにすることが大事かなと思っています。仮にその人が困っていてもその人の生活をこちらが支えることはできない。だから、そこはもう「ごめんなさい」と言うしかないのかなと。私は万能の神ではないので。

吉田 私も基本はSNSで返信をしないんですけど、あまりにも「苦しい」と言われると、やっぱり何かしてあげたい気持ちに駆られるんですね。ただ、「してあげたい」というのも傲慢だし、相手から褒めてほし

いわけでもなくて、自分のできる範囲で何か少しでも良い方向に変えたということなんです。例えば、自分の限界がこの輪の中だとして、何かを頑張ろうと思えば輪の外に出ないと基本できないと思うんですよ。輪の中で頑張ることも間違いではないんですが、そこからはみ出すことで生まれることとか、自分の限界より超えたことをやることで生まれるものがいっぱいあつて……。ただ、そこには絶対に失敗も付きまとうわけです。

嘉嶋 その輪の中って自分の経験値や過去の実績ですね。いわばAIで抽出できるような部分であつて、より大切なのはその外側にあるAIではカバーできない未知の領域だと思っています。これから人間がAI全盛の世の中で生きていくために、やっぱりその外側で勝負して、しかも失敗することが容認されるようにならないと、人間のクリエイティビティは生かされないと思います。

吉田 自分は別に完璧だったり、すごく頭が良かったりするわけではないんですけど、常に行動や作品作り

において、この「輪の外」にあることをしたいんですね。それは環境に余裕があるから、恵まれているからできるというのも違うように思っていて、そんなことは関係なく、輪の外側に行ける世の中でなければいけないと最近よく考えています。

嘉嶋 私はカウンセラーという仕事を長くやっていますので、その昔、不登校だった子たちがもうみんな大人になっているんですね。それでたまたま顔を出してくれて、結婚したり新しい仕事を始めたたりしたことを話してくれるんです。そういう報告を聞いてこちらも幸せな気分らせてもらうんですけど、やっぱり粹からはみ出た子たちに希望を持ちたいなと思いますね。それまでの人生で相当な苦勞をしたり、人から責められたりしてきた子たちなんですが、そういう彼ら彼女らが新しいものを創っていつてくれることに期待を寄せたいと思います。

吉田 子どもたちって社会の大人たちの行動を見て、物事の善し悪しを何となくわかっていくというか決めていくじゃないですか。だから、大

人がもう少し失敗することに寛容だったり、いわゆる「普通」がすごく偏見にまみれた「普通」だったりすることが見えてくる世の中になったらいいと思いますね。

カウンセリングで〇〇〇〇

吉田 今日はいろいろなお話ができて嬉しかったんですが、『虎に翼』で扱った法律も今日出てきた心理学も、私たち人間の感受性に密着していることなのに何か距離があるというか、生活とは少し離れたところにな



あるじゃないですか。私は『虎に翼』を通して法律を自分事に引き寄せていくのが楽しかったんですが、そういう意味で心理学やカウンセリングをもっと身近に感じやすくなる方法って何かあるんでしょうか？

嘉嶋 「カウンセリング」という言葉って、わかっているようでわからない言葉ですね。カウンセラーごとに、自分なりのカウンセリング観があると思うんですけど、私は「同行二人」という、お遍路さんが夜の田舎道を一人で歩いていてもお大師様と一緒に大丈夫という、あれと同じだと考えています。そうやって共に歩く人がいることで、物事をより冷静に見ることができると。たとえば大変な状況にあっても、お互いに「はて？」と言い合いながら一緒にどうするかを考えていければ、それがカウンセリングになっていく。例えば、戸締りを何度も確認してしまふ強迫行為がある人がいて、その行為をやめさせる治療法もありますが、一時的に変わってもまた元に戻ってしまうことがあるものなんです。もし症状をなくすこと

に焦点を当てていると、リバウンドしたときにがっかりしてしまう。そうなるよりも、今のままの自分とうまく付き合っていくことができれば、それでいいんじゃないかと。そうしていると思議と強迫行為が薄れていくことがあります。

最初にお話ししたアロマンティック・アセクシアルも一緒です。今のままの自分とうまく付き合っていければそれでいいと。そこから人生が開けていったほうが合理的でもありますよね。「私は私のままで、自分では困った人間だと思っけれども困った人間のままだでもいいんじゃない？」と思えることが大切だと考えています。

吉田 そういう社会になると本当にいいですし、何かに頼ることがもつと気軽な感じでできればいいのと思います。弁護士でもカウンセラーでも、なかなか相談のハードルって高いですよね。相性の問題もあるし、もちろんその人が抱えているものの状況にもよるんですが、もし1回目がうまくいかなかったとしても、例えば美容院を変えるように



別のところに行って、もっと気兼ねなく「やり直し」ができるくらいがいいですね。

嘉嶋 カウンセリングは「受ける」と言うけど、相談は「する」です。「受ける」という受動的なものから、「する」というアクティヴなものに変わる必要があると思っています。

吉田 それこそ何かもつと言いやすい言葉ができたらいいですよね。サウナに入ることで「整う」みたいな言葉も流行りましたよね。それに近い何かが生まれればいいのになあと 생각합니다。

嘉嶋 今だとスクールカウンセラーに相談した経験がある人はたくさんいるでしょうし、ドラッグストアのレジ横のちよつとしたブースで子どもの発達についての相談を受けるといったことも始まっていると聞きます。

吉田 それはすごくいいですね。人はやつぱり新しいことにどうしても保守的というか慎重になるので、そういう手軽さや気軽さは大事だと思います。なんだろう、心をデトックスするのな何かみたいな…。全然いい言葉が浮かばないんですが(笑)

嘉嶋 「ちよつとここに置いていかない?」という感じかな。全部でなくいいので、心の荷物をカウンセラーにちよつと預かってもらうみたいな。

吉田 人に話すことで気持ちに楽になったりフレッシュできたりしますよね。少しだけ自分の失敗を認めたり、完璧ではない自分を認められるというか。そもそも完璧な人なんていないという気持ちになつていれば、たぶんほかの人へも優しくなれると思うし、そういうことがどんどん広まっていけばいいなと思います。こんなことを言うといつもきれいな事だと言われちゃうんですけど。でも、そういう一歩の踏み出しが確かにあるのかなと思っています。

嘉嶋 うんうん、そうですね。今日は残念ながら時間が来てしまいました。カウンセリングについてのいい言葉、考えてみます(笑)

吉田 すみません、何かいろいろ偉そうに言つて(笑)。今日は楽しかったです。

吉田恵里香(よしだ・えりか)

脚本家・作家。1987年生まれ。神奈川県出身。主な脚本執筆作に2024年度前期連続テレビ小説『虎に翼』、映画『ヒロイン失格』、ドラマ『30歳まで童貞だと魔法使いになれるらしい』『君の花になる』『生理のおじさんとその娘』などテレビドラマから映画アニメまで数々の作品の脚本を手がける。ドラマ『恋せぬふたり』で第40回向田邦子賞・第77回文化庁芸術祭優秀賞を受賞。アニメ『ぼっち・ざ・ろっく!』で第9回 ANIME TRENDING AWARDS (ATA) 最優秀脚色賞を受賞。執筆した小説に『恋せぬふたり』(NHK出版) などがある。

嘉嶋領子(かしま・えりこ)

九州大学大学院人間環境学府博士後期課程単位取得退学。臨床心理士。公認心理師。大学卒業後、人材開発関連の企業に就職。結婚、子育てを終えて、九州大学大学院教育学研究科に進学。1999年よりスクールカウンセラー。かしまえりこ心理室代表。主な著書に『スクールカウンセリングモデル100例』(共著)、『神田橋條治スクールカウンセラーへの助言100』(共著)(いずれも創元社)、DVD『心理臨床を学ぶ』(共著) スクールカウンセリング』(原案監修 医学映像教育センター) など。吉田恵里香著『僕とあいつの関ヶ原』(東京書籍) を激推し中。



表紙イラスト:スカイエマ

巻頭対談	吉田恵里香 × 嘉嶋領子	1
巻頭言	心理職と広報	山崎孝明 10

Special Feature Articles

特集 ①	どこが違うの? 心にまつわる専門職	松下姫歌 11
	どこが違うの? 心理職と医療専門職	平尾和之 12
	教師と心理職の違い	岩島 陽 14
	心理職と「保育士」の違いと連携	原口喜充 16
	弁護士の話の聴き方と、心理職の話の聴き方	武田和也 18
	心理士と鍼灸師どちらが稼げるか	吉村美智織 20
特集 ②	キャンパス・ハラスメントって何?	松下姫歌 25
	キャンパスにおけるハラスメントとは?	堀 匡 26
	教職員との信頼関係を結ぶコツ	比嘉紀枝 28
	学生同士の関係いろいろ	奥田紗史美 30
	自分も相手も大切にするには	松下姫歌 32

当事者に役立つ心理教育	睡眠にまつわる“お困りごと”相談	岩壁 茂 38
思春期と眠り		長谷川千紘 39
寝たのに疲れがとれない		原田真之介 40
朝、起きられない		吉儀瑠衣 41
身体の成長とスマホの利用が思春期の眠りに与える影響		田村典久 42
安眠・快眠への第一歩		熊野みき 43
「お父さん眠れてる?」の意図すること		香野 毅 44
睡眠専門外来で行っていること		石田哲也 45

Serial Articles

こころのリフレッシュ	カフェのススメ	文山知紗 22
#若手心理士の声	信じて頼るということ	関口 雛 24
心理臨床学会から	日本心理臨床学会第44回大会について	高橋靖恵 34
てんてん こころの広場に行く	第17回	細川貂々 36
WORLD MAP	海外のプレイセラピーの資格や関心トピックの紹介	湯野貴子 46
心理臨床家の養成	就実大学	石原みちる 48
	岐阜大学	松本拓真 50
初心者のためのブックガイド		
	新装版 こころの天気図	尾崎翔一 52
	ゴールデンカムイ	橋本忠行 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
編集後記・事務局だより	松下姫歌・石田陽彦 56

巻頭言

心理職と広報

こども・思春期メンタルクリニック

山崎孝明

本誌は広報誌である。私も前期まで数年間、編集に携わってきた。編集委員会では、よく「読者は誰なのか」が議論になった。心理職を目指す高校生・大学生なのか。現在のクライアントなのか。未来のクライアントなのか。本学会の会員なのか。結局、答えが出ないまま私の任期は終わってしまった。

本誌の発刊は2008年である。そのとき、インターネットやSNSはいまのように普及していなかった。だから雑誌という形態は広報に適したものであっただろう。だが2025年の現在、広報をめぐる環境はまったく異なっている。

心理職の広報は、動画や短文に向かない。端的に言って、バズるのに向いていないのだ。バズるということは、多くの人の共感を呼ぶということである。それはたいてい、すでに知られていることを強い口調で言い切ったり糾弾したりするか、思考ではなく感情に訴えて快をもたらしうなものである。それは心理職のすることではない。

心理職の仕事は、時間がかかるし、地味だし、成果を目に見える形で示せるようなものではない（数値という形で可視

化することはいくらかできるが）。

「伝わること」は広報の手段であり、目的ではない。伝わることを優先して、伝わりやすい媒体に寄せていき、伝える内容が歪んでしまつては元も子もない。

だから、広報をとりまく環境が変わつても、私たちは雑誌という形態を取り続けている。

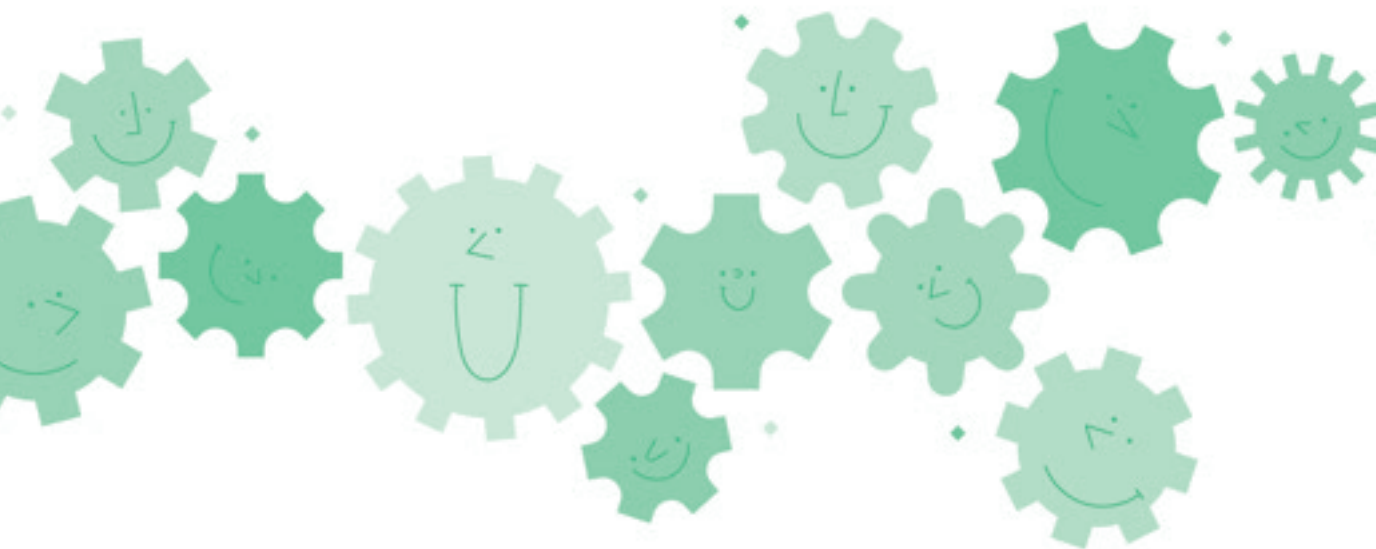
だが、雑誌がこの時代の広報にもっとも適しているかといえは、そうではないこともまた明らかである。広報委員会も、理事も、頭を悩ませ続けている（本誌のweb公開は数年前から実施されているし、広報委員会では、もっとインターネットを活用しようという議論が始まっていると聞いている）。

一方で、時代が変わろうとも、結局のところ広報には口コミが強いというのは変わらないようにも思う。そうであるならば、広報は「お上」が考えるだけではなく、心理職一人ひとりが考え、実践する必要があるのかもしれない。消費者としてだけでなく、生産者として、みなさんが「心理職と広報」について考えていただければ幸いである。

どこが違うの？ 心にまつわる専門職

心の問題は自分の人生を生きることと深く関わり、人の生きるあらゆる領域に生じます。そのため、心理専門職は、心理相談室のほか、医療、教育、福祉、産業、司法、災害などの多領域で働いています。求人条件には、臨床心理士や公認心理師または両方があげられることが多いですが、大学や大学院で専門的に学んだうえで資格試験に合格することが必要です。また、公務員の心理職にあたる任用資格に、児童心理司や家庭裁判所調査官などがあります。その他、産業カウンセラーなどの民間資格、心理学系の各種学会が創設した資格などもあります。

一方、各領域で働く、医師や看護師、教師、保育士、弁護士などの専門職は、独自の専門性をもちつつも、人が生きることに関わる、対人援助職でもあります。その専門性を深める中で、人の心への深い理解が必要となるような面が時に浮かび上がってきます。そこで、必要性を感じて自ら臨床心理学を学び、心理職の資格を得て、いわば二足の草鞋を履く形で業務に携わる人や、むしろ今は心理職として働いているという人もいます。今回は、心理職ともう一つの専門職をもつ方々に、自身の経験を踏まえて、両者の共通点や違いについて語って頂きます。



どこが違うの？

心理職と医療専門職

京都文教大学臨床心理学部 平尾和之

Aさんは、精神的にしんどくなつて、精神科のクリニックを受診しました。そこでは、まず受付の方が迎えてくれました。問診票を書いて待合のソファに座っていると、心理職の方が近づいてきて、診察の前にお話を聞かせて下さいとのことでした。面接室で心理職の先生にお話すること、緊張が少し和らぎました。それから名前が呼ばれ、診察室に入ると精神科医の先生がいました。そこで先生とお話し、この精神状態は

「うつ状態」と言われること、お薬の治療と休養が必要であると言われました。診察の後、看護師さんに採血をしてもらいました。看護師さんの手は温かく感じました。しばらくして、精神状態が落ち着いてきたら、心理職の先生による心理検査、そしてカウンセリングも受けることになりました。その中で、少しずつ自分のことを知り、振り返ることができるようになってきました。また人への信頼感も回復して

きて、人の輪の中に入ってもいいかなと思えるようになってきました。デイケアに行くと、心理や看護や作業療法や精神保健福祉の先生たちがさまざまなプログラムをやつていて、それぞれのメンバーさんが好きなことをしていました。

デイケアに参加しているうちに、少しずつ元気が湧いてきて、また社会に戻っていきたい気持ちが出てきました。それまでも生活上の相談のつてもらっていた精神保健福祉士さんにあらためて相談し、福祉のサービスや就労支援事業所も利用しながら、社会復帰に向けてリハビリをしていくことになりました。手続きや施設の利用には不安もありましたが、一緒に同行してくれることを、心強く思いました。

医療現場における さまざまな専門職

私は精神科医であり臨床心理士／公認心理師でもあります。大学で教員をしながら、精神科のクリニックで仕事をしています。そこでは、医師をはじめ、看護師、精神保健福祉

士、医療事務職、そして心理職（臨床心理士／公認心理師）などの専門職のみなさんと協働しています。病院によっては、薬剤師、栄養士、作業療法士、理学療法士、言語聴覚士、社会福祉士、介護福祉士、臨床検査技師、放射線技師など、まさにさまざまな専門職の方々が働いています。

それらの専門職は分担・連携をしながら、患者さんをチームで支援しています。これはチーム医療や多職種連携と言われるものです。医療従事者は対人援助職ですから、みな患者さんの心を思いやつて、支援をしています。これは職種を超えて共通する態度です。それでは、心の専門職である心理職の専門性とは、どのようなものになるのでしょうか？

私はずっと心に興味を持ちながら、精神科医となり、心理士になりました。その中で、「心にまつわる専門職って、どこが違うの？」と考えてきました。

医師、看護師、精神保健 福祉士との違い

精神科医も人の精神（心）を対象

としますが、どちらかというと普遍的・客観的な視点を持っています。

例えば、落ち込んでいる患者さんがいます。精神科医は、抑うつ気分（気分の落ち込み）や意欲減退（やる気が出ない）という、みなに共通する症状を観察し、精神医学的に「うつ状態」と診断します。そして、そのような症状を改善させるために、お薬を処方します。お薬は脳に効き、ひいては精神症状が改善します。これは生き物である人間みなに共通するものです。

しかし、そのような「うつ状態」の患者さんの心の中はさまざまです。職場の人間関係にしんどくなっている方もいれば、家族関係に悩んでいる方もいます。一人ひとり、生い立ちも違えば、性格も違います。そのような患者さんの心を理解し、心のプロセスに寄り添い、患者さんが自分の道を歩んでいけるのを支えるためには、カウンセリング（心理療法）をはじめとする、心理的支援が必要になります。そのとき、心理職は個別的・主観的な視点を大切にします。

看護師は患者さんのケアを行います。そのケアは心身両面ですが、看護師は患者さんの身体に直接アプローチすることができ（まさに）

手当てができます。心理職は患者さんの身体に直接触れることは少なく、心からアプローチしていきます。心理職が患者さんの内面にコミットするのに対し、精神保健福祉士は内面を理解しながらも、患者さんの現実的な生活を支援するために、周囲の環境を整えるようなケースワークを行います。面接室や病院の外で患者さんと一緒にすることも多くなります。

精神科医は病状を改善し、現実に対応できることを、治療の目標にします。一方、心理職はより内面を見つめていますので、その目標はその人の心理的成熟であったりします。医療チームの中で、患者さんの心を見つめ続けるのは心理職の仕事になります。

医師と心理師の教育、トレーニングの違い

医師になるための教育と、心理師

になるための教育は、ずいぶん違います。医師になるためには、まずもって、生物学的な知識や技術を身につけることになります。基礎医学（解剖学や生理学など）から臨床医学（内科から外科、小児科から産婦人科、眼科から精神科）まで、一通りの医学を学びます。一方、心理師になるためには、基礎心理学（実験心理学、認知心理学、発達心理学、社会心理学など）から臨床心理学（医療、福祉、教育、司法、産業領域）まで、一通りの心理学を学びます。他の専門職でも一部の心理学を学ぶことはありますが、これだけの心理学の知識や技術を身につけることはありません。

精神科医として駆け出しの頃、患者さんと向き合いながら、自分の面の皮が厚くなっていく感じがしていました。患者さんの精神状態を慮りながら、周囲から現実的な判断を求められることも多くあります。一方、臨床心理士として仕事を始めてからは、患者さんに寄り添いながら、少しずつその面の皮を緩め、より自由に心のやりとりができるよう

にもなってきました。そして、患者さんの心を思いやりながら、その心が周囲とどのようにつながっているのか、自分との関わりでどのように動いていくのかが、見えるようになってきました。いずれの立場においても、患者さんがどのような道を歩んでいけるのかを、見守り支えていくことには、変わりありません。患者さんは、一人の人間として、身体を持った生き物であり、心を持った存在であり、社会的な存在でもあります（これを生物・心理・社会モデルと言います）。そのような患者さんのために、さまざまな専門職がそれぞれの視点から患者さんを理解し、チームとして関わることで、全人的な医療になります。そして、それぞれの専門職が腕を磨くことで、レベルの高いコラボレーションが実現します。

そのようなチームに加わる際、とりわけ、心のこと、人間関係、人の生き方に興味がある人は、心理職に向いています。ぜひ、心理の道に進んで下さい。一緒に仕事ができるのを、楽しみにしています。

教師と 心理職の違い

丹波篠山市立八上小学校 岩島陽

自己紹介

勤続20年の小学校の教師です。臨床心理士と公認心理師の資格を持っています。教師として働いた20年間のほとんどは通常学級の担任として過ごしてきました。ただ、近年は担任を離れ配慮が必要な児童を支援する立場として、ケース会議のコーディネートや問題解決に向けたコンサルテーション、児童との相談活動

など、ほぼ心理職のような働きをすることもあります。このような私が、あくまで自分の経験にもとづく少ないサンプルからではありますが、教師と心理職の違いを思いつくま列挙していきます。ここでの心理職はスクールカウンセラー（SC）とします。また、私の経験の範囲となりますので、主に小学校現場を中心とした教師とSCの違いについて述べていきます。

違い①

日常と非日常

児童生徒にとって教師は日常でSCは非日常です。児童生徒と教師は朝から夕方前まで一緒に過ごします。SCは毎日勤務するわけではなく、私の勤務する地域では、中学校、高校のSCは週1回の勤務、小学校では月1回の勤務が多いです。勤務時間も10時30分から児童生徒と接する時間は教師と比べると圧倒的に少ないです。週1日勤務のSCでも、児童生徒にとっていつもいるという存在ではないでしょう。ただ、心理職はクライアントにとってそもそも非日常的な存在であり、その非日常性がSCにとっては仕事のしやすさにつながっていると推察します。児童生徒にとっても非日常的なSCは、学校側の人という認識が薄く、相談しやすい存在で貴重です。

違い②

距離が近いと遠い

児童生徒にとって教師は距離が近く、SCは遠いです。児童生徒と教師は過ごす時間が多く、授業とそれ

以外を合わせるとコミュニケーションの総量は膨大です。SCはカウンセリングなどで直接関わっている児童生徒でも、週や月に1度の面接時間のみです。関わっていない児童生徒に至っては、SCの顔と名前と職種や仕事内容を把握しているかも定かではありません。児童生徒にとってはいろんな距離感の大人が混在していることが安心につながります。児童生徒と遠い距離のSCの存在は学校にとって貴重です。

違い③

集団と個人

主として、教師は集団、SCは個人を扱います。教師は、学級や学年、学校全体など集団に対して話をしたり、授業をしたりします。集団の扱いに長けています。SCは困り感を抱いた個人の扱いに長けています。それぞれ得意分野が違います。教師はすべての児童生徒に対する予防的な1次支援が得意です。一方、リスクのある児童生徒に対する2次支援や3次支援は不得意な場合が多いです。そのような場合、教師は有効な

手が打てず個人を扱う専門家のSCに頼ります。困り感を抱く児童生徒、特にエネルギーを外に向けて発散できない児童生徒にとってSCは救いです。

違い④

指導と支援

児童生徒に教師は指導、SCは支援をします。教師は、学級や学年、学校全体の秩序の安定を望み、児童生徒に対して上の立場から指導することが多いです。SCは、個人の困り感の解消を望み、特定の個人に対して下の立場から支援します。それぞれの望みとアプローチの仕方が違います。教師も指導一辺倒では立ちいかないことには気がついており、支援が重要であることは知っています。実際、指導より支援を重視する（したい）教師は増えています。教師がSCから支援について学ぶことは多いです。

違い⑤

短期的視点と長期的視点

教師は短期的視点、SCは長期的

視点に立ち問題解決を目指します。

教師は、問題が起こるとすぐに解決したがりです。すぐとは、即日や2〜3日以内を意味します。1カ月も問題が解決していないと、問題が長期化していると考え、あわてます。それは、問題をすぐに解決しないと保護者からクレームが来たり、同僚から非難の目を向けられたりと外部からの重圧があるからです。また、児童生徒のために問題を早く解決してあげたいという教師の善意もあります。SCは（流派に寄るでしょうが）、すぐに解決を目指すよりも、期間を定めず児童生徒が回復するのを「待つ」ことが多いように感じます。教師にとって、それが無策と映るときもあります。

違い⑥

コンサルティとコンサルタント

教師はコンサルティ（相談する側）でSCはコンサルタント（相談される側）です。教師が不得意な2次・3次支援について、心の専門家であるSCに相談し、助言を受けます。教師からSCの見方や支援方法

に表立って異議を唱えることはありません。教師はSCに対して心の専門家としてリスペクトしています。

一方、児童生徒のことがよくわかっているのは日常をともにしているのは私（教師）である、という自負もあります。SCの示す方針やアプローチに諸手を挙げて賛同することができないこともあります。教師が欲しているのは、SCからの具体的な助言や明確な方針であることが多いです。明確な助言を述べるSCは教師から重宝されます。ただ、SCがそのような断定的な物言いをできない、したくないということは、私は臨床心理を学んだのでおぼろげに理解できます。しかし、多くの教師にとってはそうではありません。私も臨床心理を学ぶ以前は理解できませんでした。教師の立ち位置やニーズを的確に把握しつつ、自らの専門性を発揮できるSCは学校現場から大きな信頼を得られているように感じます。

おわりに

—違いを踏まえて

SCは非常勤で学校に一人の職です。学校はSCにとって完全アウェーです。やりづらいたらうなと端から見ていると思います。教師であり臨床心理を学んだ私のような人間が、教師とSCのパイプ役としてもっと機能する必要があるのだと思います。SCは児童生徒にとって非日常で支援的な存在でとても貴重です。不登校児童生徒数の増加など現在の学校現場にはさまざまな課題があります。そのような現状において児童生徒にとってSCは必要不可欠な存在です。SCははじめ心理職の方々が学校現場でその専門性を最大限発揮できる環境を整えるために、私も尽力していきたいと考えています。

心理職と 「保育士」の違いと 連携

近畿大学九州短期大学 原口喜充

私に何ができるの
だろうか…

保育の世界に足を踏み入れたのは、大学4年生の4月でした。当時、私は臨床心理士になるべく学びつつ、不登校や発達障害の小中学生と関わる機会があり、「もっと早く支援があればよかったの」とか「この子たちの幼児期はどんな感じだったんだろう」ということを考えていました。そのようなときに、ご縁あっ

て幼稚園での心理士見習いとして、有償でのインターンシップをさせていただけることになりました。保育の手伝いをするのではなく、子どもたちの様子を見た上で保育者と話をする、コンサルテーションもどきのような任務までいただきました。いざ現場に入ってみると、園の先生方が一人一人の子どもたちと真剣に向き合い、一生懸命に関わっている姿に感動する一方、そこで自分が何をできるのかがわかりませんでした。

保育科の学生が来る方がよいのではないかとも思いましたが、先生方の姿に何度も感銘を受ける中で、少しでもお役に立ちたいという想いが強くなっていました。

その後、心理士養成課程の大学院へ進み、試験を受けて保育士の資格を取得した上で、現在も心理士として保育現場で働いています。また、保育者養成にも携わるようになりました。最初にお世話になった園とは現在もご縁が続いており、何かしら役に立てるようになったようです。

今回は、大学4年生の私の悩みに立ち返り、保育者と保育現場で働く心理士の違いから、保育現場で心理職ができることを考えてみます。

子どもへの関わり方の
違い

本題に入る前に、保育の仕事をする人の資格・免許について紹介します。保育の資格は少し複雑で、主に保育所で働く「保育士」資格と幼稚園で働く「幼稚園教諭」免許状があります。また、それら2つを持って認定こども園で働く人は「保育教諭」

と呼ばれます。しばしばこれらを区別せず全て「保育士」と呼ばれたりしますが、実は資格・免許や働いている場所によって呼び方が違うのです。保育の世界では、これらを総称して「保育者」と言います。名前だけでなく細かな違いも色々ありますが、今回はその区別をせずに、「保育者」と乳幼児と関わる心理職の仕事を見比べてみます。

まず、保育者の仕事である保育には「養護 care」と「教育 education」の2つの側面があります。養護とは、子どもの心身を安心・安全に守るような関わりのことです。保育における教育では、勉強というよりも遊びや生活の中で主体的な経験を通しての学びが重視されます。実際の保育では、一緒に歌を歌ったり、鬼ごっこをしたり、食事をしたり、トイレに行ったりと、日々の遊びや生活を共にしていきます。また、多くの子どもたちが園に來ているので、子どもたちと集団の中で関わっていくことになります。保護者とは、送迎時や連絡帳を通して、日々情報を共有していきます。

一方、心理職については、私自身が実践しているキンダーカウンセリング（スクールカウンセリングの幼稚園版のようなものですが、保育現場ならではの部分もあります）を例

に挙げると、通常月1回程度の頻度で園を訪れて、子どもの保育中の様子を観察し、その後に保育者とコンサルテーションを行い、子ども理解や援助の仕方について話し合います。保護者と話すのは、子どもの発達や子育てについて、何かしらの悩みがあつて「相談」にいられたときが中心です。園外では（時には園内でも）、心理職が幼児と一対一でプレイセラピーや発達検査を行うこともあります。1回1時間程度、継続的に行うとしても週1回程度の頻度であり、保育者と比べてとても限定的な関わりです。

保育者は子どもたちと毎日の生活の中で関わっていく一方、心理職はよりピンポイントな「心理」に特化した関わりを行っていると言えます。また、保育は子どもたちの「集団」で行われますが、心理職の場合

一で関わったりと、より「個人」に注目しています。

学びと専門性の違い

このような違いは、学んできた内容や専門性の違いと関連しています。保育者の学びは多岐に渡っており、実践については保育のいわゆる5領域（健康、人間関係、環境、言葉、表現）のそれぞれについて「指導法」を学びます。例えば表現に関する科目では、ピアノを弾いたり、歌を歌ったり、絵を描いたりをします。また、座学も多様で「保育や教育」に関する理論や制度はもちろんのこと、「福祉」や「健康」、「法律」等についても学びます。「心理学」もその中の一つで、主に乳幼児の発達について学びます。保育科の学生は、保育士と幼稚園教諭の2資格（免許）の取得を目指すことになりますが、最短だと高校卒業後に短大に通って2年間で両資格を取得し、働くことが可能です。

一方、臨床心理士や公認心理師は、基本的には大学院卒業が前提となつ

ており、高校卒業後6年以上と、保育者と比べて資格取得までに時間が掛かります。学習内容としては、心理臨床に関する様々な分野や実践について学んでいきます。子どもの領域で言えば、プレイセラピーやカウンセリング・心理療法や心理検査・発達検査について学んでいきます。ただ、心理士（師）の資格取得を目指す場合、乳幼児だけについて学ぶのではなく、学齢期～高齢者まで幅広い年齢の心理や支援について学んでいきます。

比べてみると、少し大雑把な見方ではありますが、保育者は子どもに関しても「幅広く」学びその中に心理学もあるのに対し、心理職の場合は心理臨床や心理学に特化して「より深く」学ぶと言えるかもしれません。

違いを活かして

このように保育者も心理職も子どもと関わる職種の一つですが、立場によって関わり方や役割は異なります。しかし、どちらも同じくらい「子どもたちのために！」という強い想

いを持っているはずです。そのため、それぞれの保育者と心理職の強みを活かした連携・協働を行うことで、子どもたちの育ちを力強く支えることができます。例えば、心理職の立場から見ると、発達障害やアタッチメントの問題を抱える子どもについて、「日々こういう関わりがあるとよいな」ということを考えたとしても、1週間の中で関わるのができる時間は限られています。日々の関わりについては、子どもたちの日常に近い保育者の方が得意分野です。そこに、心理職の方が見方をお伝えすることで保育者の力になることができます。

違う専門性だけど、同じ想いで。それぞれの専門性を活かして、協力して子どもたちの育ちを支えていきましょう。

弁護士の話の 聴き方と、 心理職の話の聴き方

平野うりわり法律事務所 武田和也

私は、週に4日程度弁護士として働き、週に1日程度公認心理師として高校でスクールカウンセラーをしています。現在、弁護士資格と、公認心理師又は臨床心理士の資格の両方を持つ人は、全国的にみても非常に珍しい状況です。弁護士のもとにやってくる方の多くは、既に法的紛争に巻き込まれ、心理面でも辛い状況に置かれています。ですから、弁護士も広い意味では心にもつわる専門職でもあるといえます。そこで今

回、弁護士と心理職の2つの世界を経験して見えてきた異同や、考えていること等を述べたいと思います。

弁護士の話の聴き方

法律相談の際、まず、相談者が何を望んでいるか、すなわち、どういう法律効果を欲しているかに意識を向けます。例えば、「息子が外国籍の女性と交際しており、結婚話になる前に別れさせたい」という相談が

あったとします。でも、子どもと交際相手とを別れさせるような法規範はないので、そもそも法律では実現できないのです。次に、ある法律効果を発生させるために必要な法律要件が充たされているかに意識を向けます。例えば、「商品制作契約を白紙にしたい（制作するのをやめたい）」という相談があったとします。この場合、契約解除事由（法律要件①）があれば、解除の意思表示（法律要件②）をすることで、契約を解除（法律効果）できるので、相手方の契約違反等、何か契約解除事由はないかという視点から、契約書を確認したり事情を聞いたりしていくことになります。さらに、その法律要件に該当する事実の存在を立証できる証拠はあるか、収集できそうかということにも意識を向けています。

法的判断に必要な客観的事実と証拠状況を押さえ、法的見解や方針、裁判を起こした場合の見通し等を伝えることが大切なので、カウンセリングのときよりも頻繁に話を折って質問していますし、法的にみて重要でない話がされているとき

は、基本的に早めに本題に引き戻そうとしています。

心理職の話の聴き方

心理職の話の聴き方を語れるレベルにはありませんが、どんなことで困っているのかという主訴を聞き、例えばいつ頃から症状が出ているのか、どんなときに症状が強まるのか、これまでそれにどう対処してきたのか、医療機関にはかかっているのか、これまでどんな人生を歩んできたのか（成育歴）、家族はどんな人か、家族の既往歴、家族との関係性、他に頼れる人はいるか、学校や職場での対人関係等々を聞いたりするかと思います。

そして、学派によって意識を向けるところが異なつてきますが、例えばユング派なら、どうしてこの症状がこの時期に発現したのだろうか、無意識は症状を通して自我に何を伝えようとしているのだろうか、自我と無意識との関係性はどうか等、クライエント本人も気づいていない無意識的なものも見つめながら考察

し、アセスメントや方針を立てていくかと思えます。また、客観的な事実はそれで大切ですが、主観的な心的現実を尊重し、意識を向けているように思えます。例えば、クライエントである児童が、お父さんがいかに恐ろしいかについて話したとき、客観的に虐待の疑いはないかに気を配るものの、虐待の疑いがないと分かったら、大げさに言いすぎだとか嘘つきだと切り捨てるのではなく、この子は家でそれだけ恐ろしい思いをしているんだと、クライエントが心的次元で体験しているリアリティに思いをはせます。それから、カウンセリングの最中、セラピストはセラピスト自身の心の動きにも意識を向けているのが特徴的だと思います。セラピストが自分の心の動きをモニタリングし、それも考察材料の1つとして、クライエントをアセスメントしていきます。

弁護士と心理職の異なる点

これまで述べてきたことからお分かりになるように、弁護士と心理職

とは、意識を向けているところが随分違います。弁護士の世界では、客観的事実が大切であり、主観的体験そのものはあまり考慮されないといつてよいと思います。思考様式自体も、弁護士と心理職とは、対極的と表現したいくらいに違います。ですから、弁護士モードと心理職モードを同時に十分に発動させることは困難です。カウンセリングで性被害について語られたことがありましたが、カウンセリング終了後に保健室に戻ってきて初めて、「あれって、〇〇罪やん」と頭に浮かんだことがありました。弁護士モードであれば、罪名が脳裏に浮かばないことは考えられないので、カウンセリングの最中に法的思考が全く機能していなかったというのは自分でも驚いた体験でした。

弁護士と心理職の同じ点

弁護士をしていると、依頼者が、相手方から提出された裁判の書面を読んで、「嘘ばかり書きやがって。裁判所はどういう判断をするんだろ

心理職の資格を生かせる司法領域の職業

う。なんで100%被害者の私が損害の立証責任を負わされるのか」等、憤り、不愉快さ、不安等、様々な強い感情を抱くことがよくあります。なかには、心身の調子を大きく崩してしまふ依頼者もいます。裁判所の思考様式や、各争点の見通しを伝えたり、裁判制度に対する不満等に耳を傾けながら、目標を再確認したりしています。また、例えば自己破産すべきかどうかという大きな岐路で選択を悩む方がおり、各選択肢の長所・短所を整理して伝え、悩む過程に付き合っています。心身の調子に気を配り、支持的に関与し、寄り添う点は、心理職と同じだと思います。

①家庭裁判所調査官は、家庭裁判所に送致された少年の家庭環境や非行の背景等を調査し、立ち直るために必要な方策を裁判官に報告したりする職業です。裁判所職員採用総合職試験（家庭裁判所調査官補）に合格する必要があります。②心理技官は、家庭裁判所に送致された少年の

非行の背景を各種心理検査等に基づき報告したり、受刑者の再犯防止プログラムの指針を示したりする職業です。法務省専門職員（人間科学）採用試験（矯正心理専門職区分）に合格する必要があります。③法務教官は、少年院や刑務所等で非行少年や受刑者の教育や改善指導等を行う職業です。法務省専門職員（人間科学）採用試験（法務教官区分）に合格する必要があります。④科学捜査研究所職員（心理職）は、事件の関係者、被疑者に対するポリグラフ装置を利用した心理鑑定、検査等を行う職業です。各都道府県警察職員採用試験（心理職）に合格する必要があります。⑤弁護士は、法的紛争を予防・解決し、依頼者の法的権利の実現を図る職業です。司法試験に合格する必要があります。⑥検察官は、被疑者の取調べや、被害児童への司法面接（暗示や誘導の少ない方法で1回の聞き取りで被害事実を把握し証拠化する手法）等の捜査を通して起訴・不起訴の決定をし、国家刑罰権の発動を求める職業です。司法試験に合格する必要があります。

心理士と鍼灸師 どちらが稼げるか

よしむら心理相談室 吉村美智織

人気のダンス&ボーカルユニット、新しい学校のリーダーズをご存じですか？

彼女たちのコンセプトは「個性や自由ではみだしていく」でした。彼女たちは本来「はみだす」というネガティブな言葉をポジティブに使いこなし、大活躍しています。

私も心理職から「はみだし」、鍼灸師の資格をとり、目下、猛勉強の毎日です。ゆくゆくは心理学と東洋医学を融合し、新しい治療体系をつ

くり、来談者の役に立ちたいと思っています。

はみだして何が悪い

今日は、長引く不況、政治の不安定、天災や疫病など、様々な原因で閉塞感につつまれています。心身共に疲弊し、余裕がない人が増えています。ネットで国内外の情報を大量に知ることができ、自由に考える材料を手に入れられるようになりま

した。その反面、社会の管理が進み、同調圧力が強くなり、他者に対しての寛容さを失っている人が増えています。

そんな中で、私が心理士として、鍼灸師として治療の場では会う人々は、ある意味、現在の社会、教育、医療、福祉の制度からはみ出している人、と言えるかもしれません。そのような場で、画一的に分類し、レッテルを張ってマニュアルで支援、治療していいのだろうかと思間に思います。

「多様性を受け入れ、尊重する」とよく言われていますが、実際は、反対方向に進んでいる気がします。

さらに、心理業界では、公認心理師という国家資格ができ、保険医療に組み入れられようとしています。しかしこれは、心理職が医師の下請けのようになり、公認心理師の自主性、独立性が脅かされていくように感じます。他の専門家との協力は必要ですが、なぜ、心理職の臨床に医師の指示・同意が必要なのでしょう

か。
これは、心の健康を保ちたいと支

援やサービスを求める来談者、患者の選択の自由が奪われることにならないか。状態にあった高い専門性をもった専門家に会おうまでに、来談者自ら探し求めなければならない苦労を負うことにならないかと考えます。これでは、良い意味で「はみだしていく」余地がなくなってしまう

どこが違うの
心理士と鍼灸師

今回のこのテーマを聞いた時、この2つはあまりに違うので直ぐには答えがみつかりませんでした。まるで「人間とペンギンはどこが違うの？」と聞かれているようなものです。

心理学は心を科学する学問です。東洋医学は人間を一つの有機体として心と体を分けずに丸ごと治療していく医学です。

心理士は主に言葉で治療をしますが、鍼灸は言葉も使いますし、鍼をはじめ様々な治療道具を使います。鍼灸師は心にもつわる専門職ではありません。仕事の中で心にもまつわ

りますが、心を専門としているわけ
ではないです。私の中では心理学は、
東洋医学の一部分であると考えてい
ます。したがって2つは切っても切
り離せないのです。

一方で、心理学は心の科学、心の
理論をもとにしてつくられてきまし
た。それが私たちの文化に合ってい
るのか。治療原則や臨床的原则を重
視しすぎて頭でっかちになり、他の
考え方や方法に対して不寛容になっ
ていないか。来談者や患者の本来の
願いやニーズが見えなくなっていな
いか。それらが心を専門にしすぎる
ことの弊害として起きていないかと
考えます。

「また来たい」と思って
もらえるように

心理士と鍼灸師の共通点は、人の
支援、治療を行っているということ
です。人を対象としています。共通
して大事なことは「来談者、患者の
困りごとを解決、改善し、相手にま
た来たいと思ってもらうこと」だと
考えます。仕事を通して考え続け、
現在私の中で「来談者、患者が自分

で自分の困りごとを解決、改善でき
るように支援、治療すること」も目
指すことのひとつとなっています。

「また来たいなと思ってもらえるよ
うに」。この言葉は、臨床心理士と
鍼灸師の二足のワラジを履こうと東
洋医学を勉強し始めていた時に、あ
る先生に質問して返ってきたアドバ
イスです。

カウンセリングも鍼灸治療も多く
の場合、自費治療になります。相手
に「二度と来たくない」と思われた
ら、成り立たない仕事です。これは
あらゆる商売、サービス業で共通
することです。「また食べたいなと
思ってもらえるように」「また使い
たいなと思ってもらえるように」「ま
た読みたいなと思ってもらえるよう
に」。心理士も鍼灸師もどちらも来
談者、患者との信頼関係を作ること
が大事なことは同じです。そしてこの
信頼関係を作るには、支援者の「心
技体」を向上させることが大切です。

「心」…自身の心の成長、人格、人
間力を育てること。哲学を学び、信
念と良心に従って生きること。相手

への思いやりを持ち続けること。

「技」…技術や知識を向上させ、経
験を積むこと。衛生も含め、治療環
境を整えること。来談者や患者が納
得できる説明や関わりを持つコミュ
ニケーション力を高めること。

「体」…自分自身の健康や体力を保
つこと。身だしなみや雰囲気を整え
ておくこと。来談者や患者と共に笑
顔になること。

と考えます。

10年後に残る仕事

生成AIの発達の上は驚異的で
す。すでに診断技術では、人を凌駕
しているかもしれません。昨年の11
月末に、経営の神様と言われた松下
幸之助氏を生成AIで再現という
ニュースをみました。産業界だけで
はなく、各分野の偉業をなした方々
の言動、その分野に必要な情報を学
習した生成AIが開発され、それぞ
れの職種で利用される日も近いと思
います。

心理学や東洋医学はAIが苦手と
する感情や感覚的なものを重視する

ので直ぐにはないにしても、いつ
かはとってかわられると思います。

ある中国の老中医師が、中国医学の
極意は「臨機応変にある」と言われ
たそうです。違うもの、違う考えを
受け入れる柔軟さと寛容さこそ心に
まつわる専門職にとっても大切にな
るのではないかと考えます。

私は、AIを拒否するのではな
く、上手く利用し人間ならではの支
援や治療の在り方を考えていきたい
です。そのためには、私たちは、あ
らゆる枠や境界を越えて、最初には
み出していくファーストペンギン
のような勇氣と意志をもたなくてはな
らないと思います。

生活していくためにお金を稼ぐこ
とは大事なことです。しかし、お金
に振り回され、職業を分けてどっち
が稼げるかと考えている場合ではあ
りません。心理士と鍼灸師、どちら
も来談者や患者のための仕事です。
広い視野と寛容な心を持って仕事に
取り組み、自己を磨いていけば、何
をしていても10年後にも通用する人
になれると信じます。

カフェのススメ

駿河台大学心理カウンセリングセンター 文山知紗

私にとつてのこのころのリフレッシュ方法は、ずばり「カフェめぐり」です。人によつては、「値段が高いいだけ」とか「見栄えがいいだけじゃないの」とか、「何が楽しいのかわからない」なんて言われることもあります。趣味なんて往々にしてそんなものだと思いますが、昨今のカフェブームに反発心が芽生える方もいらつしやるかもしれません。

さて、ではカフェめぐりの何がいいのか……。インスタ映え？ コーヒーの味？ ゆつたりのんびりした雰囲気？ 自分のことを振り返つてみても、私自身何を求めてカフェに行つてゐるのか、あまり考えたこと

はありませんでした。今回このような機会をいただいたので、私がなぜカフェめぐりをしたくなるのか考えてみたいと思います。

「カフェ」に求めるもの＝現代人が求めているもの？

まずは最近の流行ワードを取り上げてみて、カフェとの関係を考えてみたいと思います。

ひとつめが、「エモい」。これは英語の「emotional」からきているというのが一説だそうです。「心が揺さぶられて、なんとも言えない気持ちになること」「ただ単に、嬉しい、悲しいという気持ちだけではなく、

寂しい・懐かしい・切ないという気持ちや感傷的・哀愁的・郷愁的などしみじみする状態も含む」とネットでは書かれていました。

ふたつめが、「チル」。これも英語の「chill out」からきているようで、「まっ

たりくつろぐ」という意味だそうです。自分の時間を大切にしたい若者の間で広まっている言葉で、ゆつくりくつろぎタイムの時に使う言葉と書かれていました。

みつめが「映え」。「見栄えの良いもの」を表現する言語です。若者を中心に広がっている言葉で、「SNSや写真など、目にしたときに全体的に良く映っている状態」を指すそうです。

言葉の流行は、その時代の様相を反映していると思います。そう考えると、現代人（特に若者）は、激しい感情ではなく、なんとも言えないようなじんわりするような情緒を、



まったりゆつくり求めているようにも感じられます。それを満たすための映え光景なのかもしれません。もちろんこれらを満たす方法はひとつではないでしょう。その一方で、雰囲気の良いカフェに行けばこれらに近い経験が、多少の気軽さを持つて体験できるのではないのでしょうか。

雰囲気のいいカフェって？

さらっと「雰囲気のいいカフェに行けば」と書きましたが、カフェといつてもどこでもいいわけではないのが難しいところです。もちろん人それぞれ落着ける雰囲気や好きな感覚は違うと思いますが、私的には、

一人でゆったりのんびり書き物でもできるところ、ぼんやり遠くを眺められるところ、できたら身体を脱力させられるような設えがあるところ、いいのかなあと思っています。コスパ（コストパフォーマンス）・タイパ（タイムパフォーマンス）が求められる今日。日々やることは山積みで、頭は回転しっぱなし。疲れをしつかり取る暇もないまま、毎日をごなしでいかなくてもならないこともしばしばです。そんな中で、ゆっくりじっくり頭の中を整理させることができ、それにも疲れたら、脱力しながらぼんやり遠くを眺められること……。その隙間と余白のある時間と空間が、忙しない日々には癒しをもたらしてくれるのかもしれないなと感じています。

コーピングとしてのカフェめぐり

「ストレスコーピング」という言葉をお聞きになったことはありませんでしょうか？ ストレスコーピングとは、ストレスに対して、意図的に何か対処をすることです。認知行動療法の本をたくさん書かれている伊藤

絵美先生によると「ストレスが溜まって、知らず知らずのうちに過食をしてしまうのは行動的ストレス反応ですが、こういうときは美味しいものでも食べて気を晴らすしかないなあと思って、意図的に好きなケーキを食べるのは「コーピング」だとおっしゃっています（伊藤、2011）。コーピング方法は、立派なことでも、高尚なことでもなくて、ちょっとしたことでいいから意図的に使えるものを可能な限り増やしておくのがいいそうです。



そういう意味で言うくと、私の場合は「カフェ巡り」といえて、①わくわくうきうきするようなカフェを調べる、②そのカフェのオススメポイントを検索してチルできそうか想像する、③そこで何を飲んで何を食べるか考える（メニューもくまなく見る）、④いつだったたら行けそうか考える（ついでにスケジュール整理をする）、⑤そうしているうちに以前行ったカフェを思い出し映え写真を見返して思い出に浸る、⑥次はこれを食べたい・飲みたいなと思いはじめ、⑦一緒に行ったら喜んでくれるような人を思い浮かべる……と、7つのコーピングにつながっているということに気がきました。

底の底まで落ち込んでいる、どうしようもない怒りに苛まれて混乱状況に陥っている、などでなければ、大抵①～⑦に浸っているうちに、気持ちさが落ち着いてきて、さあ、この妄想を現実にするべくがんばるぞ！となっています（現実に戻った時に、ふう……というため息が出ることもよくありますが……）。

カフェ空間とカウンセリング

こう書いてみると、やや非日常に近い空間で、落ち着いて、どこかに吐き出し（掃き出し）ながら、頭と心の整理をする……というところはカウンセリングと近いところがあるかもしれません。もちろんカウンセリングとなると、カウンセラーという聴いてくれる人がいるのですが、カフェ空間で得られるものやそこに求めるものは近いような気もしています。

私はたまたまカフェという空間が好きですが、公園でも海でも温泉でも、おうちの一角でも教室でも、ご自身の居心地のいい空間を見つければ、ほんの少ししずつたりできれば、少しだけ人生にゆとりができるかもしれません。日々せわしませんが、私も人生のゆとりを見つけるため、次のお気に入りカフェを探そうと思っています。

●引用文献
伊藤絵美（2011）『ケアする人も楽になる 認知行動療法入門 BOOK 1』医学書院

信じて頼るといふこと

昨年4月からクリニックで働き始め、いくつかのケースを担当しておりますが、初めて会うクライエントとの関係づくりが最も難しいと感じます。クリニックを訪れる大半は今まで一度もカウンセリングを受けたことのないクライエントであり、そのようなクライエントにカウンセリングがどういったものか、心理士とはどういう存在なのかということを知りたがっているうちに、時間が必要で、

あるクライエントから初回面接で「頼ってもいいんですか?」と聞かれたことがあります。誰かに頼る、相談する、支援を受けるということに抵抗があるクライエントは私が想定していたよりもずっと多いと感じ

ます。そもそも自分が支援を受けられることを知らなかったり、あるいは自ら拒否していたりとその理由は様々ですが、安心して頼れる存在がいなかったことで目の前の心理士に全てを話してもいいのだろうか、頼ってもいいのだろうかという不安が生じていることが伝わってきました。このような、今まで自ら進んで誰かに頼ることをしてこなかったクライエントに対して、カウンセリングの場で心理士が頼っていい存在であるということを示す難しさを日々感じています。

人は生きていくうえで誰かに頼らなくてはならない場面が必ず生じてきます。しかしながら、誰にも頼らず自分の力で解決してきたクライエントは頼り方が分からないといった困難に直面します。一人では解決が難しい問題をそれでも一人で解決しようという時には誤った選択をしやすく、苦しい状況にあるクライエントがさらに苦しい状況に追い込まれることがあります。実際に、安易な解決策を求めた結果、自分や周囲の人を傷つけるようなことをしたり、悪意のある人につけ込まれたりといったケースもありました。

カウンセリングの場では、ほとんど話さないクライエントも全く話さず止まらないクライエントもいます。それぞれ抱える悩みは違っていても、どのクライエントも自分の力ではどうにもできない困難に直面し、どうにかしたいと思いがらどうしたらいいかわからず、大きな不安を抱えていることは共通していると考えます。そのため、まずは一緒にその問題を考えたいと思っていることを伝えることが大事だと私は考えています。そして、クライエントが抱える困難を共有し、どうしたらいいか一緒に考え、ともに立ち向かっていきたいという思いが伝わった時に、信頼関係が確立されたと私は感じます。なかなかうまくいかないと思うことも多々あり、特に今まで積極的に誰かに頼ったことがないクライエントに対しては根気強い関わりが重要だと感じます。

クリニックで働き始め、カウンセリングを続けていくなかで、私はクライエントが自らの苦しい気持ちを素直に話せるようになることに心理士としてのやりがいを感じております。まだまだ駆け出しですが、これからも不安を抱えるクライエントに心理士が安心して話すことができ、頼っていい存在であることを示せるよう心掛けていきたいと思っております。

キャンパス・

ハラスメントって何？

～自分も相手も大切にするには～

「キャンパス・ハラスメント」という言葉を聞いたことがありますか？

ハラスメントは意図的または非意図的な嫌がらせです。セクハラ（セクシュアル・ハラスメント）やパワハラ（パワー・ハラスメント）は大学や専門学校などの学生や教職員の間でも生じ得ます。加えて、アカハラ（アカデミック・ハラスメント）、アルハラ（アルコール・ハラスメント）、マタハラ（マタニティ・ハラスメント）、ジェンダー・ハラスメントなど多岐にわたり、複数が絡み合って起きることもあるため、近年は、キャンパスで生じるハラスメントを「キャンパス・ハラスメント」と呼んでいます。

キャンパスでの学生生活は、新たな出会いや経験の幅がぐんと広がりますが、これまでにない対人トラブルも生じ得ます。この特集では、ハラスメントの基礎知識を知り、自分を守ることで相手も守ることの大切さや、ハラスメント的な関係に陥らずに信頼関係を築いていくためのポイントなどについてお伝えしたいと思います。



キャンパスにおける ハラスメントとは？

中部大学人文学部心理学科 堀 匡

ハラスメントとは？

「ハラスメント (harassment)」とは、相手に不快感を与えるような言動や嫌がらせなどの迷惑行為を指します。ただ、何を「不快」と感じるかは人によって異なるため、具体的にどのような行為がハラスメントに該当するのかについては、曖昧な部分が多いことが特徴です。最近では個人が不快に感じたことは何でも

「○○ハラ（ハラスメントを略した呼び方）」と言うことを耳にしますが、そのような一方的な決めつけは過度な反応に感じられます。ある行為がハラスメントか否かということについては、その状況における一般的な行動からのズレや、そのような行為が生じた文脈も踏まえて考えていかなければなりません。実際に学校や職場で問題になるハラスメントは、セクシャル・ハラスメントとパワー・ハラスメントです。

セクシャル・ハラスメント（セクハラ）とは、一般的に「相手を不快にさせる性的な言動」を指します。また、パワー・ハラスメント（パワーハラ）とは、基本的に「力関係のある他者との間（例…上司―部下、教員―学生、先輩―後輩など）において生じる嫌がらせや不当な扱い、その他の相手を不快にさせる言動」を指します。特に、大学等の教育機関におけるパワー・ハラスメントは、アカデミック・ハラスメント（アカハラ）と呼ばれています。

セクシャル・ハラスメントの特徴

キャンパスでセクシャル・ハラスメントが起こりやすいのは、教職員と学生との関係、または、学生同士の関係においてです。同性間でも生じるものですが、男性から女性に對するものが最も多いです。セクシャル・ハラスメントには、次の3つの類型があるとされています（櫻井ほか、2023）。

・環境型…性的なものと差別的な言

動によって、他者に不快感を与える行為（例…いろいろな人がいる場所で性的な内容の雑談をする、相手の恋愛関係を細かく聞く、性差別的な発言をするなど）

・対価型…何らかの取引を提示する形で性的な要求をし、応じない場合は不利益が生じることを示唆する行為（例…男性の先輩が困っている後輩女性の相談にのると称して一人暮らしの自宅に来るように要求し、断られるともう面倒は見ないと突き放すなど）

・事件型…わいせつ行為や性加害に該当するもの（例…盗撮、ストーカー行為、性的接触、性暴力行為など）

対価型や事件型は、意図的で非常に悪質な行為と言えますが、環境型は、個人が意図していなくても、冗談を言う場面やお酒の場などでマナーの緩みとして生じてしまうことがあります。また、日常的な言葉や価値観の中にも性差別的なニュアンスや個人の多様なセクシャリティを否定するようなものが含まれていることがあるため、言動には十分注意

を払う必要があります。

アカデミック・ハラスメントの特徴

キャンパスにおいてアカデミック・ハラスメントが起りやすいのは、主に教員と学生との関係にあります。他にも、部活動や研究室などの先輩と後輩との関係においても生じる問題です。アカデミック・ハラスメントに該当するような行為は多岐にわたります。また、同じ行為であっても、当事者間の関係性によって受け止め方が異なるため、グレーゾーンが大きいことが特徴です。教員と学生との間に生じるアカデミック・ハラスメントについては、大まかに分けると、①教員側の指導が行き過ぎた結果ハラスメントとなる場合と、②指導とは言えないような学生に対する嫌がらせや人権侵害的な行為である場合との2つのパターンに分けられます。

・教員側の指導が行き過ぎた結果ハラスメントとなる場合

学生指導に熱心な教員は本来学生

にとつてありがたい存在ではありませんが、教員の熱心さや期待を学生が受け止めきれない時もあります。例えば、学生の成長を期待してあえて教員が厳しい言葉をかけたことが学生には過度に叱責されたと体験されたり、よい研究をしてもらうために教員が課した課題が学生には過大な要求をされているように感じられたりすることなどです。このようなハラスメントは、両者の考えの食い違いやコミュニケーションが十分に取れていないことに基ついて生じていることが多く、双方の話を整理し、関係を調整することで解決することがあります。

・指導とは言えないような嫌がらせや人権侵害的な行為である場合

教員と学生の関係は「指導する——指導を受ける」という関係にあるため、明確な上下関係が成立しやすい構造にあります。そのことを悪用して、教員が「自分に逆らうと卒業できなくなるぞ」と学生を脅したり、学生の失敗に対して人格まで否定するような叱責をしたり(例「こ

んなこともできないなんて人間のクズだ」など)することなどが該当します。他にも、教員が、学生に学業や研究とは関係のない雑用を押し付けたり、学生の指導を放棄したり、関係のないことを成績と結びつけて不当に評価したり、特定の学生にだけ連絡を回さないなどの行為は指導の範囲を逸脱したアカデミック・ハラスメントと見なされることがあります。

キャンパスでの対応と気をつけるべきこと

キャンパスでハラスメントが発生すると、被害を受けた学生が傷つくだけでなく、教育環境としての適切さが大いに損なわれ、世間の大学に対する信頼感の低下にもつながりかねません。そのため、多くの大学ではハラスメントの予防に取り組んでおり、定期的に学生への教育講演や教職員の研修などを行っています。また、ハラスメントに関する専用の相談窓口を設けており、被害を受けた学生の相談に応じています。

ハラスメント問題において個人が

気をつけるべきこととしては、まずはハラスメントに関する正しい知識を持つことです。そして、ハラスメントに該当するような被害を受けたら学内の相談窓口で相談することです。ハラスメント行為は、黙っていて治まるということとはほとんどありません。「自分さえ我慢すればよい」という対応では、被害はよりひどくなっていくかもしれません。相談したからと言ってすぐに大学に申し立てるという事態になるわけではないので、まずは勇気をもって相談することが大切です。同時に、自身が意図せず加害者にもなりうるということにも十分注意しておくことが必要です。何よりも、教員や周囲の学生としっかりとコミュニケーションをとり、良好な人間関係を築いていくことが予防において最も重要なことになります。

●参考文献

櫻井義秀・上田絵理・木村純一・佐藤直弘・柿崎真実子(2023)『大学のハラスメント相談室』北海道大学出版会

教職員との 信頼関係を結ぶコツ

琉球大学ヒューマンライツセンター 比嘉紀枝

キャンパスは、学部学生、大学院生、社会人学生、留学生、教職員など多様な背景を持つ人々が交差する複雑な空間です。ここでは新たな価値観に触れ、多様な人間関係を築きながら成長することができま

す。しかしその一方で、キャンパス・ハラスメントのような対人トラブルが起きやすい環境でもあります。キャンパス・ハラスメントを防ぎ、自分も相手も大切にできるような人間関係を築くには、ハラスメントの

起きる背景や特徴を理解した上で、

自分と他者の適切なバウンダリー（境界線）を意識することが大切で

す。本稿では、特にバウンダリーの重要性和教職員との信頼関係を結ぶコツについて考えていきます。

ハラスメントの起きる 背景とその特徴

エピソード1…「過剰な指導」

院生Aさんの指導教員は研究熱心なことで知られており、研究室の学

生達には夜間や週末を問わず連絡をしていました。Aさんは、指導教員からの連絡にすぐに返事をしなければ評価に影響すると考え、教員の要望に従い続けましたが、次第に自分の生活が支配されているように感じるようになりました。Aさんは本音を言い出せないまま、ストレスを抱え込む結果となりました。

ハラスメントとは、優位な立場にある人が、その優位性を利用して、他者に心理的・身体的苦痛を与える行為を指します。また、ハラスメントは閉鎖的な場や空間でエスカレートしやすい特徴があると言われています。

大学では教職員が学生の進路や評価に関与する場面もあり、学生は「本音が言えない」と感じる状況に置かれやすくなります。また、研究室やサークル活動といった特定のグループ内では、閉鎖的な人間関係が形成されやすく、外部の目が届きにくい

ため、問題がエスカレートするリスクも高まります。エピソード1の例では、閉鎖的な

環境と優位性の影響が明らかです。Aさんは研究室という特定の空間で、指導教員の評価という力に縛られ、本音を伝えられない状況に追い込まれました。

バウンダリー （境界線）の重要性

キャンパス・ハラスメントは優位な立場の者がそうでない者に対して配慮し、ハラスメントをしないように自身の言動に注意を払うことがとても重要です。そのことを前提にしつつ、ハラスメントを防ぐためにはどんなことを意識したらよいかを考えてみましょう。

例えば、「自分の意見や感情が無視される」「なんとなく不快だけど断れない」といった経験がある場合、それはバウンダリー（境界線）が侵されている可能性があります。こうしたサインを見逃さないことが、自分を守る第一歩です。

ハラスメントを防ぐためには、他者の言動によって自分のバウンダリーが侵害されていることに気づくことが大切です。

エピソード2:「頼まれすぎて疲れ果てる」

Bさんは、サークル活動で責任感の強さを買われ頼られることが多くなりました。無理なお願ひにも応じるようになりました。しかし、負担が増える中で断ることが難しくなり、ストレスを感じるようになりました。最終的にBさんは活動を休みがちになってしまいました。

この例では、「ここまででは受け入れるけど、ここからは嫌だ」と言えることが重要だったと言えます。モヤモヤとした不快な感情を感じたとき、それはバウンダリーアラームが鳴っていて、バウンダリーが侵されているサインです。

またバウンダリーは、心理的な領域だけでなく、身体的、時間的、感情的なものまで含まれます。たとえば、次のような場面では特に注意が必要です。

- ・夜遅くや休日に、明確な理由がないのに個人的な連絡を受ける
- ・プライベートな領域に土足で踏み込むような質問をされる

・断ると相手が不機嫌になり、自分を責めるような態度を取られる

こうした場面で感じる違和感を無視せず、「これは不快だ」と自分に正直になることが大切です。また、適切なバウンダリーを設定することで、対人関係の中でのストレスを軽減することができます。

バウンダリーを守ること で自分も相手も尊重する

バウンダリーがあることで、私たちは心理的・身体的な安全を保つことができます。相手のバウンダリーを尊重することは、自分が尊重されることにもつながります。

お互いのバウンダリーを理解し、守ることは、信頼関係を築くための基盤です。バウンダリーアラーム(不快感のサイン)を意識することがより良い関係を築く第一歩なのです。

教職員と信頼関係を 結ぶコツ

教職員は優位な立場にあり、学生は弱い立場だからといって必ずしもハラスメントが生じるわけではあり

ません。教職員と信頼関係を築くにはハラスメントの背景を理解しつつ、以下のポイントを心がけましょう。

①閉鎖的な空間を避ける

一対一の個別指導、評価の場面、密室での活動は、他者の目が届かず、問題が起きても外部に相談しづらい状況を作り出します。一対一ではなく、友人や信頼できる第三者を含める、オープンスペースでのやり取りを心がけることで適度な距離感を保ちやすくなります。

②バウンダリーの侵害に敏感になる

自分ほどの程度の関わりを心地よいと感じるかを知り、そのことを相手に伝えることが大切です。例えば、夜間の連絡は控えたいと感じたなら「この時間帯の連絡には応じない」といったルールを設定しましょう。

バウンダリーアラームが鳴ったことに気づいたら、まずは違和感に気づいて自分を守ろうとしたことを褒めてください。そして自分の本当の気持ちや相手に率直に伝えることが大切です。しかし、必ずしも毎回本音を伝える必要はありません。例えば、

「今日は予定があつて」と言つて断るなど、自分を守るためのちょっとした嘘も時には大切です。また、場合によってはその場を離れたほうが良いこともあるでしょう。その場を離れることに罪の意識を感じる方もいますが、バウンダリーアラームが爆音で鳴っている場合は、相手から逃げるのも方法のひとつです。その場を離れることは、自分を守るための有効な手段であり、罪の意識を感じる必要はありません。

③誰かに話してみる

教職員との信頼関係が崩れかかっているとき、立場の弱い学生は、自分の感じていることがおかしいのではないかと、相手の方が正しいのではないかと思ひ込んでしまうことがよく起きます。信頼できる誰かに状況を話してみると客観的に整理できるでしょう。キャンパス内の相談窓口で相談するのも良いと思います。

自分も相手も大切にするために、バウンダリーを尊重しつつ、教職員と健全な信頼関係を築いていきましょう。

学生同士の関係いろいろ

大阪教育大学健康安全教育系／修学支援センター 奥田紗史美

対人関係の相談

私は中規模の国立大学で学生相談を担当しており、学生同士の人間関係に関する相談も多くうけています。学生同士の関係が「悩み」として立ち上がる時とはどんな時でしょうか。喧嘩をした、意見が対立して採めた、相手の言動で嫌な思いをしたなど、具体的なトラブルの相談がまず思い浮かびます。学生間のハラ

スメントや犯罪事案に遭遇したこともあります。

一方で、「採める」「葛藤する」以前の悩みも語られます。学生相談で出会う悩みはこちらの方が多くいらいます。そのような学生たちは他者とはなく自分の中で葛藤しています。本当は同級生ともう少し仲良くなりたい。自分の話もしたい。ただ自分の話は相手の負担になり、迷惑かもしれない。相手はそのことに興味がなく、鬱陶しいかもしれない。

彼らは「もっと仲良くなりたい」という気持ちと「他人に迷惑をかけたくない」「負担になりたくない」という気持ちがせめぎあって、身動きが取れなくなっています。そういう時よく登場するのが、「周りからどう思われているか気になる」というフレーズです。「どう」とは「嫌われたかも」「みたいなふんわりしたネガティブなイメージで示される場合もありますが、よくよく聴いてみると、その「どう」が具体的に「どう」なのかあんまり想像していない場合も多い。

私はここに他者と葛藤することそのもののへの忌避感があると考えています。もし人と深くかわって意見や考えが対立したらどうしよう。もし友達を傷つけたり自分が傷つけられたりしたらどうしよう。そのとき自分はどう思われるかな。そういう他者との葛藤に伴う不安や様々な感情をもちこたえつつ、話しあったり譲歩したり説得したりしながら対立をおさめること。さらには傷ついた関係を再構築すること。場合によっては決別もありうること。そう

学生たちの微妙な距離感

いう人とかかわりやその結果を引き受けることができると思えなければ、葛藤自体を、ひいては対人場面そのものを避けるしかなくなります。もちろん人とかかわり避けることで、他者との親密感や信頼感を伴う関係性を育てることは難しくなり、今度は寂しさや孤立感が問題となります。

もちろん、ここまで極端に回避的な学生たちは少数派です。多くの学生たちは学科内で、サークル内で、バイト先で、濃淡様々な人間関係を生き、特に親しくなった人たちと卒業後もつながり続けています。ただし総じて、他者とかかわりつつも極力葛藤を避けようとする傾向はあると思います。そのあたりは程度の問題とも言えそうです。迂闊に他者と衝突しないように適度に距離をとる、他者との距離の詰め方は慎重にやる、というのは割と多くの学生同士の関係でみられることです。自分だけでなく他人が誰かに嫌われたり

怒られたりするのを見るのも嫌だから避けるという学生もいます。他人とのバウンダリー（境界線）が緩いために他者の反応が侵入的に体験されるので、その分だけ距離感は遠目にしてバランスをとるわけです。距離を取ることも自体は理にかなっていません。なぜなら揉めるのをただ避けようとする、自分にとっては本意でも他人を拒絶することが難しくなりがちです。その上さらに距離もとれないとなれば、他人からの搾取や支配的な関係を受け入れざるを得ない可能性が高くなるからです。

そういう学生たちは迂闊に他人の私的領域や嗜好に踏み込んだりしませんし、迂闊に自分の私的領域や嗜好を晒したりもしません。他人と意見や感じ方が違うなと思うことがあっても、論争したりせず、だいたいはその場では飲み込みます。そのかわりもやもやる気持ちを当事者ではなく別の人（他のコミュニティの友人や、特に多いのが母親）に聞いてもらい、いわば外注によって解消します。それはお互いへの無関心からくるというよりむしろ現代的な

デリカシーの形です。迂闊に相手の嗜好や意見、考え方を否定しない、されないように気を付けているのです。彼らはとても人に優しく、人間関係においてはなにより平穏と秩序を愛しています。

実は、そもそも学内で人間関係を作る気がないという、ある意味捌けた学生たちもいます。背景はいろいろありそうですが、授業の資料や情報はオンラインで共有されるし、少なくとも道具的にみれば必ずしも友人は必要ではないというわけです。

このあたりは中高生までと大学生は少し違います。高校生くらいまではクラス単位で動くことが大半なので、その中で人間関係の比重は大きいでしょう。せめてクラスに一人くらいは話せる子がいないと居心地が悪い。一方、大学生の場合はそれ以外のコミュニティ（特にアルバイトと地元）があれば、学内に取って親しい友人がいなくても、それが特に問題にならず過ぎていっただけです。授業はひとりで受けて、終わったからさっさと帰ればよい。それはそれで平穏な日々です。特に

今の学生たちは高校までの友人たちとSNSでつながっていることが多いので、良くも悪くも人間関係が更新されにくい部分もありそうです。大学に特に友達はいないけど、地元の友達とは仲良しでずっと遊んでいるみたいな人もわりといます。

SNSで広がるつながる関係

最後に、学生の人間関係とネット・SNSとのかかわりを簡単に述べます。最近の大学生はあまり合コンをせず、出会いを求めるときは主にマッチングアプリを使いますが、人間関係がリアルな人脈だけでなく、インターネットを介して広がっていくわけです。SNSが果たす役割も同じで、特に推し活をしている学生のSNS上の交友関係は目を見張るものがあります。その人間関係で支えられている人もいます。ただしSNSはあくまでリアルな友人限定で使っている学生も多いですし、まったくやらない学生もたまにいます。複数のアカウントを用途やコミュニティによって使い分けるこ

ともあります。SNSアカウントの使い分けというのは一見煩雑そうにみえますが、学生たちは共有できる相手と共有できないものを弁別しつつ器用に使いこなしています。発露するパーソナリティも対人関係によって違ってくるわけで、自己の多面性をナチュラルに使い分けているその感じが現代では適応的に作用するのだと思います。SNS利用をリアルな友人関係に限る場合、その人の人脈はSNS上で広がりはしませんが、リアルな社交がSNS上で拡張され、それが他者からも可視化されます。つまり、リアルで距離を置きたい友達へのフォローをそつと外すとか、恋人が別の人と相互フォローしているのを見て不審に思い聞いたすとかいうことが起きます。そういう動きを周囲の人も見ているわけで、周囲への何らかのメッセージとして機能する（させる）こともあります。ともあれその複雑さのなかを学生たちは生きており、これも現代の学生たちの対人関係のありようを理解する上で欠かせない側面です。

自分も相手も 大切にするには

気を遣う若者たち

中学生から20代くらいまでの「青年期」は「自分探しの時期」と言われてきました。明治時代の若者の間では自分探しの旅が流行したと言います。時代による変化はあれど、現代の若者もまた、多かれ少なかれ、自分探しをしている面があり、新しい自分や可能性に開かれるかもしれない期待と、自分がどうなっていく

京都大学大学院 松下姫歌

のかがわからない不安を抱いているように思います。それは、自分の進路や生き方を探すといった面ばかりではなく、周囲の人々との間で自分をどう表現し、どう振る舞うのかという日常的な問題とも関わっていると思います。

近年は、自分をどう表現するか以前に、他者や周囲との間で自分らしくいられるかどうか、心地よくいられるかどうかを、より繊細に求める傾向が強まっているようです。周り

の目を気にかけ、空気を読み、相手の気持ちや場の空気を乱さないように常に気を遣う人が多い印象です。エネルギーの向け方や使い方はいろいろで、相手やコミュニケーションを選別してキャラや関係を使い分ける人、多くのコミュニケーションで器用に立ち回ることには自分らしさを感じる人、親しい少数の友人との間に居場所感をもつ人、SNSに疲れて自分の時間を優先するに至った人。他者や周囲とつながるにしても、距離をとってバウンダリー（境界）を作るにしても、周りに心のエネルギーを相当使っている様子を感じます。

そんな風に対人関係に気を遣っていても、経験したことのない対人トラブルやハラスメント的な問題に遭遇することもあります。ここでは、そういう時にどうすればよいかについて考えたいと思います。

「これってハラスメント？」

学生は、多くの場合、教職員や学生との間に体験したことに対して、即座にはつきりと「これってハラス

メント？」と問いを抱くわけではないようです。最初のうちはそう感じなかったという人も少なくありません。ハラスメントの文字や不安がちらつくことがあっても「たまたまだろう」「悪意はないのだろう」「自分の捉え方のせいだろう」と、別の可能性で打ち消して過ごしていることも多いようです。実際、周囲の学生が意地悪に感じて悩んでいた学生が、だんだんと相手の別の顔を知るようになってイメージが変わり、親友になったといった例もあります。

一方で、相手に悪意はないものの価値観や態度が侵襲的に感じてつらいという場合もあれば、相手に悪意が実際にある場合もあります。いずれの場合も、相手の言動が心身の負担に感じてつらいわけですが、それを「これってハラスメント？」とはつきりと認識しはじめる時に、つらさが一段とリアルに感じられて苦しくなることが少なくないようです。

相談に対する躊躇

ハラスメントでは？と感じても、

相談をためらう人は少なくありません。そこには色々な躊躇があるように思います。まず、つらい体験を思い出して話すこと自体がしんどいことです。他人に話す時にはかなりの勇気がいると思います。意を決して相談に訪れた人はいたい「相談したら相手にどう思われるかが心配だった」「自意識過剰と思われるので誰にも相談できなかった」という思いを吐露されます。他人をネガティブに捉えて話すこと自体に抵抗があり、「陰口みたいで嫌で」と言う人もいます。「相談したら相手に報復されるのでは」という恐れもよく聞かれます。性的な問題や研究公正上の問題を含むような場合には、表沙汰になると、相手が逆上して報復してくるのではないかと、周りにも自分をどう思われるだろうか、と恐れる場合もあります。

誰に相談すればいいの？

どこに、誰に、相談すればよいのかわからない、ということもあると思います。多くの高等教育機関には

ハラスメント窓口があり、そこで秘密を守って相談を受け付けてもらえます。最初からハラスメントの調査を希望する人もいますが、調査を視野に入れつつ躊躇する人もいます。調査は求めないという人もいます。話を聴くと、確かに調査より他の介入や工夫を講じる方がよいと思われる、実際に建設的な解決に至る場合もあります。解決法を選択肢には幅があります。まずは、どういうことがあって、何を明らかにしているのか、話を聴いてもらいながら、相手への介入を機関に求めるのか求めないのか、求める場合はどの点について、どんな介入を求めるのか等について、整理していくことになります。躊躇や心配についても、その中で相談するとうまいと思います。相談員は、秘密を守りつつ、相談者にとっての安心・安全を常に視野に入れて、一緒に考えてくれるはずで。

もし、ハラスメント窓口への相談が、ハードルが高く感じられるようなら、まずは大学の学生相談室に相談するのもよいでしょう。学生相談室の相談員に、話をよく聞いても

らって、気持ちの上でも支えてもらいながら、解決策を探ることができず。学内の組織やルールについての知識がある点でもメリットがあります。ハラスメント窓口への相談についても考えているけれども迷いがあるという場合にも、そのこと自体も相談されたらよいと思います。また、眠れないなどの症状がある場合は学内外の医療機関を受診することも視野に入れるとよいです。医療機関を受診すること自体の不安などがあれば、そのことも相談員に相談されるとよいでしょう。

自分も相手も大切にすること

ハラスメント的な問題について、相談窓口や信頼できる人に相談することは、単に相手を責めたてたり断罪したりするだけの営みではありません。何がどうつらかったのかを通して、自分と相手、あるいは自分とつらい体験の間に、心的次元での適切な距離や境界を探り、自分を大切にして歩んでいく術をつかんでいくきっかけになります。

一方で、ハラスメント的な問題について相談する人から、「これだけのことをしてくるということとは、相手も何かたいへんな状況にあつて苦しんでいるのかもしれない」という思いが語られることもあります。実際、相手が背景に問題を抱えている可能性もありますが、事態がエスカレートしていくようであれば、自分だけで抱え込まずに相談することが必要です。当事者同士の人間的な関わりの中で、問題が解決されていくこともあると思いますが、「自分では抱えきれないけど、見捨てたと思われたらどうしよう」と感じるようであれば、ぜひ相談して下さい。相談することは、相手が何らかの問題を抱えている可能性に光があたることにつながります。それは相手がいま必要な支援を得ることにもつながり得ますし、自分だけでなく、相手を大切にするということもつながりうることなのです。

日本心理臨床学会 第44回大会について

大会委員長 第44回大会実行委員長 高橋靖恵

本誌は、学術誌として学術的探究をする研究者を対象としたものではなく、国民の皆さんや高校生、大学生に向けて、心理臨床学の諸相をお伝えしていく「場」です。そこで、あらためて「心理臨床学」について、ふれておきます。ひとや動物に関して、こころ、脳や神経系を中心とした知能、情動、情緒、またそれらと連動した形で身体の反応などを含めて、幅広く扱う心理学があります。それは、個だけではなく個と集団とのかわりや集団内での動きや特性も対象とします。中でも、こ

ろの不思議な反応やさまざまな問題行動、こころの傷つきやその支援にまつわる学問として「臨床心理学」があります。心理学の中でも応用心理学の中に入るので、学問の中では、比較的若い領域といえます。

ならば、「心理臨床学」とは、どういったものでしょうか。「臨床」という言葉が病床に臨む、つまり実際に患者に接すること、ひとの生死にかかわる営みにかかわることを指しています。もともとは医学領域でしか使用できませんでした。先達の

意思を継いで私たちは、「こころ」を通して、「臨床」を探究する、そこには必ず実践が伴う「学」として発展させてきたのが、「心理臨床学」です。

2025年の幕開けにこの原稿を書いています。この瞬間にも多くの苦しみをかかえた人びとがいます。そして、そのこころを理解して、支援を続けていくのが、臨床心理士や公認心理師です。

従って、その領域は医療に留まらず、教育はもちろんのこと、福祉、司法、産業等を通して子どもから高齢者まで幅広いものです。それ故、私たちは、実践研究者であるのと同じ時にこれらの実践家として、常に学び続け共に議論を重ねていくのです。

第44回大会開催概要

さて、今年の第44回大会の概要は、次の通りです。第42回大会、第43回大会に引き続き、対面大会とWEB大会の2部構成で開催します。やは

り、遠隔地からの参加や、業務上の出張が難しい会員からの要望を受けて、WEB大会を併せて開催することといたしました。

対面大会

2025年

9月5日(金)～9月7日(日)

於：神戸コンベンションセンター

WEB大会

2025年

9月26日(金)～10月23日(木)

今回のテーマは、「心理臨床にとって伝承とは何か——学問的対話する」といたしました。本学会が、一般社団法人日本心理臨床学会として新たな歩みを進めてから15年、第8期を迎えました。前期に引き続き、藤原勝紀理事長のもと、新理事会主催により開催いたします。第40回大会から試みながら着実に整備してまいりました、対面大会とWEB大会によるハイブリッド方式をより充実した形に発展させていきたいと考えています。

大会委員会委員長を拝命しました私は、ちょうど本学会が創設された1982年に大学院修士課程の1年生でした。そして翌年の1983年に九州大学で第1回大会が開催されたのです。当時の会員数はおよそ600名であったのですが、現在では、2万9000人余の会員を抱える学会に成長をしました。読者の皆様には、高校生や今後の進路を検討中の大学生の皆さんもいらっしやると思います。学会とは、文字通り学術的な研究の発表と討論の場です。独創性を持った研究発表がなされ、発表された研究をもとにして、さらに別の研究者が新たな知見を発表していく、まさに「知の連鎖」を生み出す重要な場です。冒頭に述べましたように日本心理臨床学会は、心理臨床実践に貢献する基礎研究や心理臨床実践現場からの創造的発見を「臨床の知」として、発表し議論を重ねていきます。

学会ホームページの理事長挨拶 (https://www.ajcp.info/?page_id=14137) にもありますように、学会設立当時先達の先生方が40歳

代、50歳代であったことを鑑みて、新たな世代にバトンをつないでいく時期と考えます。

このような考えのもとで、本学会はこれまで私たちが培ってきた日本の「心理臨床学」の「知」を重んじながら、新たなステップ作りをしていきたいと考えます。「心理臨床学」の黎明期を支えてくださった先人から、私たちは何を学び、何を伝えられてきたのでしょうか。先達の先生方の多くは、必ずしも引き継ぐべき事柄を命じてきてはいません。私たちの学会では、心理臨床家それぞれのこころに響き、こころで感じ取ったものを手がかりに、ひとと向き合い、こころを支えるとはどのようなことかについて会員相互に考え続けてきました。そしてこころの問題や傷を理解するためには、どう在るべきかを見つめてきました。

それでも私たちは、学会として学問を探究する集団として、暖味なものを形あるものとして理解したいという切望もあります。それゆえ、さまざまな学派や理論に裏打ちされた、心理臨床実践活動の幅を広げて

きました。結果、私たちの心理臨床研究や実践活動を推進させ、多くのこころの問題解決や支援に向けて、確かな足跡を残してきました。

ところが、本邦のみならず世界を見渡しても、子どもの貧困や家庭をめぐる諸問題、自然災害被災者支援をはじめ、多くの問題や課題が複雑化、深刻化している現状にあります。それは、1980年代と比較すれば大きく様相が異なるでしょう。そうなれば、支援の幅も広く深くしていかななくてはなりません。私たちの学会が果たすべき役割や成果の発信は、現代の国民にとってまだまだ充分とはいえません。

心理臨床実践として「心理臨床学」は、今あらためて、これまで伝承されてきている臨床のこころを見直し、多様なこころの問題に向き合うべく、実践と研究活動の在り方を模索して日々創造している時代といえましょう。まず、こうした流れについて、世代や実践領域をこえて対話をするシンポジウムなどを通して議論を深めたいと考えます。今回は、学会の理事によって構成さ

れた各種委員会によるシンポジウムは、従来の方式に従って隔年開催として、会員の皆様による企画シンポジウムをより多く開催できるようにしていきたいと考えます。

また、現代における世界の子どもの問題やジェンダーをめぐるこころの問題に造詣が深い専門家による特別講演も企画しています。

対面大会での口頭やポスター発表と並行して、今年も会員による自主シンポジウムもライブで開催されます。会員の皆様による研究から得た新たな知見、心理臨床実践を通して見いだされた臨床の知を、一層活発な討論へと導いていける大会にしたいと思います。

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



※本学会の大会は、会員以外は参加できません。
「一般公開企画」については、学会ホームページでご案内予定です。

てんてん こころの店場に行く

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。『ツレがうつになリまして。』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。



睡眠にまつわる “お困りごと”相談

立命館大学総合心理学部

岩壁 茂

臨床心理学では「睡眠」よりも「夢」に関心が集まることが多かった。「夢」の世界は不思議でそれこそ「夢」がある。夢は自分の心と体が、自分が寝ていて知らないあいだに作りだす「劇場」「映画」または「フィクション」であり、自分が主人公で作者でもある。一体、夢にどんな意味があるのだろうか、夢がどうやって作られる

のだろうか、ということに関心をもつ人も多い。もう一方で、睡眠というところ、そこまでロマンはないかもしれない。しかし、健康とかかわるとても重要なことであり、睡眠が足りないと身体は重たいし、集中力もないし、機嫌も悪くなるし、楽しくなるかもしれない一日が「早く終わってほしい」となってしまう。

自分は中学生のころ深夜ラジオが大好きだった。夜が更ければ更けるほどもっと楽しいような気がした。「ペンネーム○○さんからのお便りです」なんていうふうにはリスナーの紹介されるのが、親近感を作ります。深夜のラジオは、修学旅行の夜、ひそひそとみんなでおしゃべりしているようなワクワク感があつ

た。でも、そのツケは大きい。次の日は朝から「起きなさい！」と親に怒鳴られるし、身体も頭も半分寝ているような時間帯があった。睡眠の科学と心理学に逆らうことはもうないだろう。睡眠に注意を向けることで毎日の自分ももっと機能アップするだろう。



思春期と眠り

京都文教大学 長谷川千紘

思春期のカウンセリングでは、「眠れない」や「起きられない」といった、眠りをめぐる問題がよく語られます。うまく睡眠をとれない状態が続くと、日中の活動意欲や集中力が低下するなど日常生活に支障をきたしかねず、また睡眠と覚醒のリズムが学校生活の時間帯と大きくずれてしまうと学校に行きたいのに行けないという状態になることもあります。

眠りに関する問題へのアプローチとして、カウンセリングでは睡眠習慣を見直し、問題があれば改善できることはないかを一緒に考えます。起床・就床時間を一定にすることで

体内時計のリズムを整えたり、午前中に太陽光を浴びるなど光刺激を適切に調節したりすることが有効とされています。ところが、このような取り組みだけでは、眠りをめぐる問題が解消されないこともまた多く見られます。「早く寝ないと」と思っているのにスマートフォンを見るのをやめられない、誰かとつながって

いたくて眠りに落ちる瞬間まで音声通話が続けてしまう…。これらは、中高生から、時には小学校の高学年頃の子からも、しばしば訴えられるものです。彼らは、睡眠を改善するための方法を「知っているのに、できない」のです。彼らの語りに耳を傾けていると、このような習慣に至る「こころ」について考える必要があるように感じられます。

「眠り」の境目

眠ろうとするとこころがざわざわして落ち着かないということは、誰しも一度は経験したことがあるのではないでしょうか。暗闇と静寂にひとり身を置くと、日中は気にならなかったこころの動きが深いところから浮かびあがってくるようです。

アンリ・ボスコによる児童文学『犬のバルボッシュ——パスカレ少年の物語』(2013)には、このような「眠り」の境目が描き出されています。10歳の少年パスカレは、

入眠時の体験を以下のように語ります。「眠りとめざめとをへだてる目に見えないほそい線の上にはとどまりつづけていた。そんなとき、目に見えてくるものがその線のどちら側にあるのか、よくわからないのだ。それがもう夢の中なのか、それともまだこちら側、現実の世界のことなのか」。パスカレ少年は、この「眠り」の境目において現実でもあり夢でもあるような体験をするのですが、臨床心理学者の河合隼雄(1996)は「パスカレの年齢の子どもたちは、実は割とこのような体験をしているものののだ」と述べます。「眠り」の境目では、日中とは異なるこころの動きが体験されるようです。ただ、「(子どもたちは)このことをめつたに大人に話してくれないし、話をしようにも適切な言葉がないから黙っているだけなのである」と、河合は続けます。

「眠り」について語ること

カウンセリングにおいて、カウンセラーとの関係が信頼できるものになると、児童・思春期にある子どもたちは「眠り」の境目での体験を教えてくれることがあります。それは漠然とした不安や怖さ、いやな気持ちを生じさせるものであることも多く、彼らはこころのざわめきを避けるためになかなか入眠の態勢にならないんだな…と感じさせられます。けれども、こころの深いところから浮かび上がってきたそのざわめきには、その子が成長していくための大切なテーマが隠されていることがあります。眠ることが難しいとき、「眠り」の境目でこころにどんなことが浮かんできくのか、こうした内容をカウンセラーに語り、共有すること自体に意味があるかもしれません。それは自分のこころに向き合うことであり、またこのようなプロセスを通して「眠り」が安定してくることもあるように思われます。

寝たのに疲れがとれない

「ぐっすり眠る」とは

皆さんは、「熟眠障害」という言葉を知っていますか。熟眠障害とは、不眠症の症状の一つで、日々の睡眠で回復感がなく、質のよくない睡眠が続く状態と言えます。つまりは、ぐっすり眠れない病です。ぐっすり眠れているか、眠れていないかの基準は、先にも述べた「回復感」と、さらには「満足感」も関わると考えられます。この「回復感」と「満足感」が満たされた理想の状態はどんな状態でしょうか。おそらく、我々のイメージでは、よく、TVのCMなどで見かけるような、朝日が差し込む大きめの窓の前に立って、爽やかな笑顔で伸びをして、「ああよく寝た!!」なんてつぶやける状態などではないでしょうか。しかしながら、このような状態は、なかなか味わえることなく、社会人や育児を頑張っている私にとってもそんな日々はいつ来るのだろうかと言いたくなります。現実レベルで言えば、そこ

までの境地に至らなくても、「就寝前よりも疲れがとれている」、「その日にやるべきことがとりあえずこなせる」といった日常体験が得られていれば、ある程度ぐっすり眠れていると考えてよいと私は考えます。

ぐっすり眠る（「熟眠感」）の獲得に向けて

熟眠障害を改善するポイントは、生活習慣の見直しで、特に就寝時間と起床時間の固定が重要です。上記の時間は平日に限らず、土日も含めて固定することが重要です。また、熟眠感には、深い睡眠をとることが必須です。深い睡眠をとるためには、睡眠の出だしが重要です。具体的に言えば、眠たくなつて布団に入って即寝落ちといった流れが重要です。実は、俗に言う「深い睡眠」は、就寝時から最初の90分ほどしかチャンスはありません。その90分間にどれだけ深く睡眠という海にダイブできるかが重要です。深くダイブするに

は、勢いが必要です。この勢いが眠気です。つまりは、最大限に眠気を溜めて、一気に就寝しちゃうという流れです。この方法で、深い睡眠がとれ、その後の心身の回復、満足感が得られやすくなります。

では、眠気を最大限に溜めるには、どうすればよいのでしょうか。まず、重要なのは夕食時間の固定です。人間の体内時計に食事は重要です。朝ごはんを食べると覚醒が促進されるように、夕食は就寝に向けた準備を促進します。つまりは、眠気の蓄積です。また、夕食に合わせて重要なのは、入浴です。入浴は、シャワーではなく、お風呂の方が体温を上昇させます。体温が上昇すると覚醒に繋がりますが、入浴後に2時間ほど過ぎると、上昇した体温が下がり、眠気が高まります。人間は、体温が下がると眠くなりやすいので、そのまま布団に行くと深い睡眠がとりやすくなります。

熟眠障害の裏にある 新たな病の可能性

熟眠障害の裏に実は別の病気が潜んでいる可能性は無視できません。一つは、うつ病です。うつ病の人は、浅くて質の悪い睡眠が続き、何時間寝ても疲れがとれない、起き上がれないといった熟眠感に関する問題を訴えます。生活習慣を見直してもなお熟眠障害が生じる場合は、病院を受診しましょう。もう一つは、睡眠時無呼吸の問題です。睡眠時無呼吸は、いびきなど睡眠時の呼吸困難や停止を引き起こすものです。案外、自覚症状のない方も多いので、起床時の熟眠感の低さの他に、悪夢を見ることが多い方は、就寝中の無呼吸による苦しさや睡眠自体を妨害している可能性があります。

医療創生大学

原田真之介

朝、起きられない

比治山大学現代文化学部

吉儀瑠衣

「朝が弱くてなかなか起きられませんが。大学の授業に出席できていないので、このままだと単位を落としてしまいます。明日の授業は面白いから絶対受けたいと思っています。やっぱり寝過ぎしてしまいます。家族に相談しても起きる気がないからでしょ、と言われるます。どうしたらいいでしょうか。」

朝起きられないのは甘え？

怠け？

このような相談は大学生さんたちと話しているとよく出てきます。「朝起きられない」という相談は、起きられない本人からだけでなく、そのご家族からの相談でも多い困りごとの一つです。そして、起きられない本人を含め多くの方が、「朝起きられないなんて甘えている」や「怠けだと思う」と話されます。それだけ「朝起きること」は、自分で調節出来て当たり前のことだと感じている人が多いのでしょう。確かに、「寝

坊して授業に遅刻した」という学生に「出席しておくから、気にせずいくらでも遅刻しておいで！」とは言ってあげられません。しかし、生活に支障が出るほど「起きられない」ことが問題になる場合は、単純に「甘え」や「怠け」という言葉で片付けられない生活上の問題や心身の不調が関連している場合があります。十分に睡眠をとっていても日中の眠気が強くて生活に支障が出ている、朝起きた時に気持ちの落ち込みや無気力感が強い、生活リズムを一定にしてもやはり起きられないなどの場合は、医療機関（メンタルクリニックや睡眠専門の医療機関）へ相談を試みましょう。

朝起きるためにできること

朝起きるために、今日から取り組めることを2つ紹介します。まず1つ目は、自分の睡眠状態や睡眠リズムを把握することです。睡眠日誌を付けたり、睡眠アプリなどを使って、

毎日の寝る時間や起きる時間、睡眠の状態などを記録しましょう。その際、その日の気分や調子も記録すると、自分にとって必要な睡眠時間や起床のタイミングが見つけやすくなります。2週間程度、毎日つけることが目安とされています。睡眠日誌は、自分自身の睡眠の特徴を把握するためだけでなく、医療機関に相談する際に持参すると診察の参考になり、便利です。

2つ目は、生活リズムを整えることです。大学生さんに多いですが、夜遅くまでアルバイトがあったり、曜日によって授業の始まる時間が異なったりすると、寝る時間も起きる時間もバラバラで、生活リズムが不規則になりがちです。睡眠日誌などを確認して、起きる時間が日によって2時間以上異なる場合は、起きる時間をそろえるようにしましょう。

休日になると昼まで寝てしまうという人は要注意です。予定の有無に合わせるのではなく、一定の時間に起

床することを目標にしましょう。「ただでさえ朝が弱いのに、予定がない日も早く起きるなんて無理！」と思うかもしれませんが、最初はつらいと思いますが、騙されたと思ってはじめてみましょう。そして、1日起きられたら、もう1日。2日続けられたら、もう1日。朝起きた自分にご褒美を用意してもいいですね。2週間ほど続けると生活リズムが定着できて、スムーズに起きられるようになると言われています。

「朝起きられない」ことが気になっている人は、まず睡眠日誌（または睡眠アプリ）をダウンロードするところから始めてみましょう。

身体の成長とスマホの利用が 思春期の眠りに与える影響

広島大学大学院人間社会科学研究科
広島大学 脳・こころ・感性科学研究センター

田村典久

思春期では就寝時刻が遅くなり、睡眠不足になりやすいことがわかっています。このような睡眠の特徴には思春期特有の発達的変化が関係しています。ここでは、思春期発達に伴う身体や生活習慣の変化と睡眠の関係についてご紹介します。

身体の成長と眠りの変化

思春期の身体の成長と眠りの変化はどのようにつながっているのでしょうか。思春期を迎えたAさんの例を見てみましょう。

Aさんは中学1年生の男子です。9月頃から声変わりが始まり、顔や身体の毛が増え始めました。最近では、夜眠くなる時刻が遅くなり、遅い時間帯でないと寝つけない日が多くなってきましたが、起床時刻はこれまで通りのため、毎朝眠くて仕方ありません。学校がない休みの日には、遅くまで寝坊をしてしまいます。Aさんのように、思春期は身体が急激に成長し、第二次性徴が現れる

時期です。この期間、身体の成長に伴い、性ホルモン（男子ではテストステロン、女子ではエストロゲン）の分泌が活発になります。テストステロンは、男子の声変わり、筋肉量や体毛の増加に関わり、エストロゲンは、女子の胸の発育や月経（初経）の開始に関わります。これらの性ホルモンが、睡眠を促進するメラトニンというホルモンの分泌に影響を与え、眠くなる時間や寝つく時間帯が遅くなり、結果的に思春期の子ども達は就寝時刻が遅くなると考えられています。

睡眠リズムの遅れと不規則性に伴う身体と心への影響

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、中学生に対して8〜10時間の睡眠を推奨しています。しかし、Aさんのように、次の日に学校がある日の夜に就寝時刻が遅くなると睡眠時間が短くなり、睡眠不足になってしまったため、

休みの日に朝寝坊しやすくなってしまう。

一見すると、朝寝坊は睡眠不足の解消に役立ちそうですが、実際にはそのような解消効果は期待できないことがわかっています。特に休みの日の起床時刻が平日から2時間以上遅くなってしまうと、体内時計のリズムが乱れ、メラトニンの分泌リズムが遅れたり、月曜日の朝から水曜日の夕方まで強い眠気や疲労感が持続したり、イライラしやすくなったりが知られています。

睡眠リズムの遅れを助長する生活習慣

思春期での就寝時刻の遅れには、生活習慣も影響します。特に現代では、スマートフォンの（以下、スマホ）の影響が大きくなっています。その中でも、スマホ画面の輝度（明るさ）がメラトニン分泌に与える影響は大きく、既報ではスマホを輝度最大にして4時間使用すると、メラトニン

の分泌リズムが90分以上遅れることが確認されています。また、夕方16時以降にスマホを長時間使用すると、24時以降に就寝する生徒や睡眠時間が5時間未満になる生徒の割合が増加します。長時間のスマホ利用は、翌日の授業中に眠気を強め、学業成績にも影響します。このことから、夜間はなるべくスマホの利用を控えることが望ましいと考えます。やむを得ず利用する際には、輝度を調節したり、就寝1時間前にやめたりすることが大切です。

思春期の眠りを促進するために

体内時計のリズムを崩さず、正常に保つためには、学校がある日もない日も毎日同じ時刻に起床し、朝、太陽の光を30分以上しっかり浴び、朝食を摂ることがとても重要です。夕方に居眠りするのにもよくありません。就寝時刻が遅れ、睡眠不足になりやすい時期だからこそ、眠りを促す工夫を取り入れてみませんか？

安眠・快眠への第一歩

愛媛大学大学院教育学研究科 熊野みき

安眠・快眠とは

なかなか寝つけなかったり、一度寝入っても夜中に目が覚めてしまったり、ぐっすり眠れていないと感じた経験は、誰しもあるのではないのでしょうか。

ぐっすり眠れることを、安眠と言ったり、快眠と言ったりします。

そのような名称がつけられた方法やグッズも巷にはたくさん溢れています。個人差はありますが、1日7〜8時間寝ているとすると、1日の約1／3は睡眠の時間です。それが毎日続くと考えると、私たちが生きて

いる時間の約1／3は寝ている時間とも考えられます。そうしたこともあつてか、安眠や快眠の方法やグッズへの関心は高く、それらを取り入れて実践されている方も少なくないと思われま

す。かくいう私もその一人で、一時期、睡眠グッズを熱心に調べて、色々試してみた時期がありました。布団売り場で話を聞いたり試してみたり、手ごろなグッズは

買って使ってみたり、宣伝文句に惹かれて手に取ったものも少なくありませんでした。そして、たくさん

の情報や商品の中から、自分の安眠・快眠のためにと選んでは、しばらくするとしなくなったり、使わなくなったり、ということの繰り返し

でした。そんな中で気づいたのは、自分に合った安眠や快眠の方法・グッズというのは、自分にしか分からな

いし、宣伝通りにみんなが同じように満足するわけではない、ということでした。当たり前のことかもしれ

ませんが、まずは自分の睡眠の状態について、自分自身でどのくらい認識できているか、そして、ぐっすり眠れていると感じる時の身体の状態を自分で把握できているかが大切

身体感覚に

注意を向けてみる

例えば、布団に入って身体を横たえた時、自分の身体

の伸びを感じ

られるでしょうか。起きている間に、立ち姿勢や座り姿勢など長時間同じ姿勢を取り続けていると、身体

の関節や筋肉が縮こまり、身体を横たえた時、不快感や痛みを感じる人もいます。時にはそのまま眠りに落ちることもあるかもしれま

せんが、布団の中で関節や筋肉が緩まり、べたべたと布団に身体がくっつき、何とも言えない安心感を感じられたり、ほっとして全身の力が抜

けたり、そうした感覚を感じられていくのでしょうか。また、入眠時の寝姿勢も人それぞれだと思いますが、自分にとって心地よい体勢を知っていますか。仰向けが眠りやすい人、横

向きが落ち着く人、うつ伏せが心地よく感じる人、様々です。

身体がリラックスしている状態を自分で知ることが、安眠や快眠のための第一歩なのかもしれません。自分の身体

の感覚に注意を向

けてみるのもよいかもしれません。

自分の身体に注意を向けることは、丁寧に自分に向き合うことや、自律訓練法、マインドフルネスと

いった心理臨床の場で行われることとも近いかもしれません。頭の中を巡る思考を一旦置いておき、自分の身体に注意を向け、身体

の感覚を十分に感じることに。私たちは、イライラや不安などの感情も体験しますが、身体を持って生活しています。意識を手放す眠るという行為に入る前に、自分の身体

の感覚に注意を向けてみるのもよいかもしれません。

「お父さん眠れてる？」の意図すること

静岡大学教育学部

香野 毅

20年近く前になりますが静岡の富士市からはじまり、その後、全国的なキャンペーンとなった「働き盛り世代のうつ自殺予防対策」のキャッチフレーズが「お父さん、ちゃんと眠れている？」でした。背景を説明します。当時、自殺は中高年男性の死亡原因として3大疾患に匹敵する数字でした。しかも増加傾向にあり、対応が迫られていました。そして、この自殺と関わりが深いのがうつ病です（最近では気分障害という言い方が一般的ですが、ここでは当時の資料のままうつ病と記します）。そこでうつ病の早期発見やケアが望まれるのですが、精神科やクリニックの受診やメンタルヘルスの相談には「こころのバリア」が働きやすく、それが顕著なのが中高年男性と言われています。うつ病者全体の受診率は25%というデータもあります。「こんなことで相談しては恥ずかしい」「弱い人間と思われたくない」といった誤認識が働くのかも

しれません。そこで切り口とされたのが睡眠だったのです。うつ病の症状のひとつに睡眠障害があり、睡眠不足、不眠、倦怠感などを伴うことが一般的です。このキャンペーンは、こころのバリアを迂回して、睡眠を切り口として、うつ病とそれに伴って生じる可能性のある自殺にアプローチしようという取り組みだったのです。

リーフレットや大きささまざまなポスターが作られ、街中のあらゆるところに設置され、バスや幹線道路にも掲げられました。TVのCMでは、お父さんがお父さんに「パパ、ちゃんと寝てる？」と問いかけます。当時の関係者によれば、眠りに困難さを持つている人が、アルコールや市販薬を買いにいくと考え、お酒を扱う店舗やドラッグストアなどに重点的に貼ったそうです。さらに内科医や産業医といったかかりつけ医や調剤薬局の薬剤師さんにも睡眠状況の問診をするよう働きかけ、ゲート

キーパーを増やしていくことも精神的に行われました。街をあげて多くの人々を巻き込んだこの取り組みが注目され、全国的なキャンペーンとされていった経緯があるようです。

睡眠を通じた気づきと支援

この取り組み、たくさんの方のほどこがあります。ひとつは睡眠が様々なことにつながっていることです。睡眠がその人の内面やある種のリスク、健康、生活といった状況を表わす手がかりとも言えます。睡眠不足は生活習慣病とも関わりが深いと専門家が指摘します。もうひとつは、ある人に援助的に近づこうとするときに、何を窓口、切り口とするのかです。しばしば援助の必要がある人は援助をうまく求めることはできません。むしろバリアが生じることもあります。そのときに、睡眠という、誰も必ず行うことから話題にしていく。「辛いことない？」と聞かれれば「別に…」と答えるかも

しない人も、（昨日、どれくらい寝ましたか？）には、「〇時に布団に入った。△時間くらい眠った」と話してくれるものです。普段、相談支援に携わるとき、（お困りは？）とはじめることはまれで、（生活の様子について教えてください。ご飯食べれますか、ぐっすり眠れていますか？）と聞くことが多いです。会話のキャッチボールが続くように、かつ状況が垣間見えるような切り口を用いる工夫はあらゆるところで行われているのだと想像します。

「お父さん、眠れている？」というやさしい問いかけには、色んな意図が含まれていたのです。

睡眠専門外来で行っていること

久留米大学医学部神経精神医学講座

石田哲也

睡眠専門外来には不眠のほか様々な睡眠の問題を抱えた方が来られます。受診するとまず睡眠や日中の眠気に関するアンケートが行われ、その後睡眠専門医の問診により、鑑別診断や追加検査、他科紹介などが検討されます。さらに睡眠や眠気の客観的な指標として、睡眠中の脳波や筋電図、呼吸状態などを測定する終夜睡眠ポリグラフ検査(PSG検査)や反復睡眠潜時試験(MSLT)により診断が確定します。

睡眠障害は不眠症、睡眠関連呼吸障害、中枢性過眠症、概日リズム睡眠覚醒障害、睡眠随伴症、睡眠関連運動障害に大別され、100種類近くの非常に多様な診断分類があります。たとえば睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に気道が狭まったり、脳の呼吸命令が弱まったりして呼吸がうまくできなくなる病気で、いびきや繰り返す呼吸停止が特徴です。睡眠の質の低下から日中の強い眠気が生じ、作業ミスや事故の確率が高ま

ります。肥満が主な原因ですが、扁桃肥大や心血管疾患などが原因のこともあり、当院では精神科、呼吸器内科、耳鼻科、歯科などの複数の診療科が連携して治療を行っています。一方で、睡眠障害の治療には心理学的な視点も重要です。たとえば朝起きられず授業中に居眠りするという訴えからは過眠症を疑いがちですが、実は悩みがあつて寝付けず昼夜逆転していることもあります。また神経発達症が背景にあると、記憶処理の特徴から睡眠の質が低下し、神経伝達物質の調節不全により日中の眠気が強まる場合もあります。このため睡眠問題が主訴の患者さんでも、必要に応じて心理検査や心理面接、発達歴の聴取を行います。

不眠症の治療

睡眠には量と質、リズムの3要素があり、日本人は世界でも睡眠時間が短く睡眠不足の方が多いです。健康のためには中高生は8〜10時間、

成人は6〜8時間が睡眠時間の目安ですが、みなさんはいかがでしょう。また夜の睡眠だけに目が向きがちですが、実は日中の生活習慣の見直しで睡眠休養感が高まります。朝は一定の時刻に起きて太陽の光を浴び朝食を摂り、日中はしっかりと活動して必要以上に横にならず、夜更かしの習慣を避け睡眠・覚醒リズムを整えることが大切です。

不眠症は最多の睡眠障害で、寝つきの悪さや睡眠維持の困難に加えて、日中に倦怠感や集中力低下などの不調が現れる病気です。治療は薬物療法だけでは不十分で、生活の見直しや不眠に対する認知行動療法(Cognitive Behavior Therapy for Insomnia; CBT-I)が重要であり、CBT-Iは今後不眠治療の第一選択になる可能性があります。CBT-Iでは、睡眠記録をもとに行動や考えを振り返り、睡眠スケジュールを調整します。医師や心理士、看護師、作業療法士など職種を問わず実践できる技

法であり、普及が期待されています。睡眠医療に関わる上での心理士の役割は、生活環境や個性、考え、感情を共感的に理解し、絡み合った問題を様々な視点から解きほぐしていくことです。症状だけでなく、一人ひとりの人生を読み解く視点が大切だと考えています。表面に現れている不眠症状の奥には、自分だけではなく家族のこと、過去や未来のことなど、思いがけない心の問題が隠れていることも多いものです。こういったことに思いが至ると、睡眠への過度のとらわれが緩むことがあります。心理検査や心理面接を通して見立てを深め、より良い支援に繋げていくことも心理士の大事な仕事です。

て School-Based Registered play therapist (学校ベースのプレイセラピスト) の資格もあります。

イギリスにも British Association for Play Therapists (BAPT) というプレイセラピストのための協会があり、資格の認定、訓練基準の設定、訓練の提供などを行っています。BAPT では、協会が定めたプレイセラピスト養成課程を提供する指定大学院修士課程修了者 (3年間) に資格を認定しています。課程内容は、APT が指定している訓練と類似していますが、それに加えて、子どもを直接観察する実習、プレイセラピーの事例や理論などについて修士論文をまとめることが必須の、高度な資格となっています。

アジア諸国では、韓国、台湾などにもプレイセラピストの資格があります。韓国には Korean Association for Play Therapy (KAPT) という協会があり、資格の認定や訓練機会の提供を行っています。KAPT による資格は、APT のものとは少し異なり、知識や経験に合わせた試験を受験し、その合格によってレベルごとの資格が得られるようになっています。台湾の Association for Taiwan Play Therapy も同じく資格の認定や訓練の提供をしており、資格基準内容は APT の内容に準じています。

日本国内でも「東京プレイセラピーセンター」が認定プレイセラピスト、認定プレイセラピスト・スーパーバイザーの資格を定めており、APT の資格内容に準じたものとなっています。日本では長らく資格がなく、海外の認定資格を取る以外に道はなかったのですが、日本でプレイセラピーの臨床を積み重ね、学びを続けてきたことを認定するものとして、プレイセラピストの皆さんの動機づけおよび質の高いプレイセラピーを身につけることに役立つ資格内容となっています。いずれの国の資格や訓練課程を見ても、プレイセラピストには、質の高い学びが必要であることがわかります。

海外の学会の関心の傾向について

海外ではどんなトピックに関心を持たれているのでしょうか？ 例えば、APT の学会では、脳機能や脳神経発達とプレイセラピー、発達の多様性・多文化性とプレイセラピー、遊びを使ったスーパービジョン、親子関係や愛着に焦点を当てたプレイセラピー、テレビゲームやテクノロジーとプレイセラピー、などの新しいトピックの発表が近年見られます。トラウマ、虐待などの、さまざまな問題に対する多様なプレイセラピー理論アプローチや技法も常に取り上げられているトピックです。また、APT の学会誌を見ても、プレイセラピーを教育の場でどう活かすか、親子関係のプレイセラピー、屋外で行うプレイセラピー、オンラインのプレイセラピーなど、現代的で多様なトピックが、アメリカ国内にとどまらずさまざまな国から投稿されていて大変興味深いです。

最後に、海外の研修、特に APT の学会に参加すると、学会の雰囲気がとてもプレイフルで、遊び心に満ちていると感じます。学術書と並んで、プレイセラピーで使えるおもちゃがたくさん販売されるのも恒例で、遊び心がくすぐられます。この学会は、6 日間で 70 ほどの多種多様な発表があり、参加者は自分の興味関心に応じて好きなものを選択しますが、その全てが受け身的に聴講するというものではなく、遊びを含んだワークショップやディスカッション形式であることが最大の特徴です。学ぶ体験そのものが、遊びの体験と深く結びついており、楽しさだけでなく、自分自身の内面が刺激されるワクワクドキドキがそこにあります。つまり、プレイセラピーとはどのようなものかを、セラピスト自身が体験を通して理解することが大事にされている土壤があるのだと感じます。

WORLD MAP

海外のプレイセラピーの資格や関心トピックの紹介

ファミリーメンタルクリニックまつたに 湯野貴子

はじめに

プレイセラピーという心理療法の一つの方法があります。遊びが心に良い作用を及ぼすことを活用した心理療法なので、遊び（遊戯）療法と呼ばれたり、プレイセラピーと呼ばれたりします。遊びが発達に大きな影響を与える時期を過ごしている子どもの心理療法として選ばれることが多く、子どもの心を扱う医療、福祉、教育など子どもの成長発達を助ける場所で広く活用されています。大人も子どもも心理療法の基本は同じなのですが、言葉だけではなく、遊びを通して心を理解し、気持ちのやり取りをする、というところにプレイセラピストの専門性があり、大人の心理療法とは異なる知識や技術が必要になると考えられています。今回はその専門性を育むための訓練や資格、どんなことがプレイセラピーの関心トピックになっているかについて、海外のいくつかの国を例に見ていきたいと思います。

海外のプレイセラピストの訓練と資格

プレイセラピストの専門性を育む試みとして、まず、米国の「Association for Play Therapy（米国プレイセラピー協会、以下APT）」を見てみましょう。米国に本部のある学会ではありますが、国を超えて学会員になることが可能な国際学会として知られています。1982年に発足し、現在5,500人以上の会員数で、アメリカ国内だけではなく、日本を含むアジア各国、ヨーロッパなどの全世界に会員がいます。国際的なプレイセラピー学会として、最も古く、最大の規模のもので、毎年1回の年次

大会、そして学会誌やニューズレターの季刊発行、訓練機会の提供、資格認定など、幅広く教育、研究、ネットワークなどに寄与している学会です。APTが推奨する訓練や認定資格基準の内容を見ると、プレイセラピストにとって必要な知識や経験を垣間見ることができます。例えばAPTは、大学院の1年間のプレイセラピー講義で扱うべきトピックとして、プレイセラピーの歴史、さまざまな理論アプローチ、遊びの治癒的な力の理解と活用、子どもの発達のニーズの理解とアセスメント、おもちゃや部屋などの構造づくり、他機関や他職種との連携、プレイセラピーの始まりと終結のプロセスの理解、子どもとの心理療法における関係づくりの理論や技法、プレイセラピーの倫理、多様性とプレイセラピー、保護者や養育者との関わり、などを挙げています。プレイセラピストはさまざまな知識をしっかりと学ぶことが推奨されていることがわかります。

こういった学びを経て、APTはプレイセラピストの資格を3種類認定しています。Registered play therapist（登録プレイセラピスト、RPT）は、大学院修士以上で、メンタルヘルスに関わる免許を取得し、標準的なプレイセラピーの訓練やプレイセラピーの経験を一定の時間数修めた場合に認定されます。それぞれかなりの時間数が必要要件として求められるため、2年以上の期間をかけて取得が可能です。さらに上級の資格として実践指導の訓練を受けることで認められるRegistered play therapist-supervisor（登録プレイセラピストスーパーバイザー、RPT-S）、また他には学校におけるプレイセラピーのスペシャリストとし

就実大学

就実大学と

「就実臨床」のあゆみ

就実大学は、ＪＲ山陽本線岡山駅の東隣「西河原・就実」駅のすぐ目の前、とても通学しやすいロケーションの私立大学です。就実学園は「去華就実」という内面の豊かさや社会で役立つことを大切する教育を続け120年の歴史があります。が、心理臨床家の養成の歴史はまだ短く、2015年に大学院（教育学研究科・教育学専攻・教育臨床心理学コース）が、臨床心理士の第一種指定大学院として認められました。コース定員6名に心理臨床系の教員8名のアットホームな環境で、臨床

心理士と公認心理師の二資格の養成を行っています。

大学院立上げ以来、それまで岡山県の心理臨床をリードしてきた山本力先生（現・就実大学名誉教授）の下、大学院生の声も聴きながら試行錯誤を重ねてきました。これまで、大学入学後の4年間、公認心理師の学部課程を学ぶ場は、教育学部・教育心理学科でしたが、2025年春に心理学部・心理学科として新たにスタートし、心理学の学びがさらに広がったところです。

就実心理臨床センターでの 心理臨床トレーニング

就実大学心理学部心理学科

石原みちる

耐震化のためにリニューアルした就実心理臨床センター・心理教育相談室（相談室）は、プレイルーム（2室）、面接室（4室）、カンファレンスルームとスタッフルームと倉庫のある使いやすい作りとなつています。院生のトレーニングの中心は、相談室でのケース担当、実際に相談に来られる地域の方のカウンセリングやプレイセラピー（遊戯療法）をセラピスト（治療者）として担当することです。地域の小児科やスクールカウンセラー、また相談室の利用者から紹介された方も来談され、年間の相談件数（延べ）は400件余り、来談者実数は40～50名です。院



生は、修士1年の前期から電話受付実習を続け、相談室のスタッフや臨床の環境に慣れた後、プレイセラピーや青年期のカウンセリングを中心に、2年間で原則3ケースを担当していきます。

スーパーヴァイズと

ケースカンファレンス

ケース担当が始まると、院生は専任教員にスーパーヴァイズ、毎回の担当ケースの詳細を報告し安心して対応を続けるための指導を受けます。また、カンファレンスではケース発表を行い、心理臨床の腕を磨いていきます。本学の臨床系教員は、

精神分析、認知行動療法など専門性は様々で、現役の臨床家でもあるので、院生は様々な方向からの意見をもらうことができます。また院生からの質問や意見も活発に出されま
す。修士1年の初めの頃は固くなっ
ていますが、徐々に感じたことや
思ったことを率直に言えるようにな
ります。「いつもまずは聞いてくれ
る雰囲気があつて」発言できるよ
うになり、「どうしてその質問をした
のかと、質問の意図を聞かれるから、



考える、そこで考えて、発言する』
ことを重ね『今も職場で発言できる』
と卒業生が語っています（『』は
卒業生の語り）。質問することで自
分自身の理解だけでなく、場全体の
理解が深まるという体験を重ね成長
していきます。教員は専門が違つて
も「このクライエントにとって何が
大事なのか」という心理臨床の軸足
は同じです。だからこそ院生は心理
臨床の基盤を自分の中に作ることが
できる（『ベースが身に付いた』の
だと思われます）。

修士課程は2年間であり、卒業し
ていく先輩からケースを引き継ぐこ
とも多いため、毎年11月に「引き継
ぎガイダンス」を行っています。子
どもであっても本人の意思確認から
始まり、できる限り安心できるよう、
託す立場、託される立場の院生が引
継ぎの方法を工夫しています。それ
でもセラピストとのお別れは来談者
にとつては様々なドラマとなり、ス
タッフの方が来談者の心の力にハッ
とさせられることも度々です。その
場で起きてくる想定外のことを支え
ているのが、スーパーヴァイズであ

り、院生同士の信頼関係であり、カ
ンファレンス、非常勤相談員、事務
職員を含めた相談室という「場」で
あると思われます。

「心の健康教育」までを 視野に入れた学外実習

公認心理師課程が始まって以来、
学部では教育、医療、福祉、司法・
犯罪、産業・労働の5分野全ての学
外の見学実習を実施しています。大
学院では3分野の学外実習があり、
教育分野としては学校・教育支援セ
ンター、医療分野としては精神科・
小児神経科、福祉分野としては児童
相談所・児童心理治療施設等、地域
の心理職の方々の協力により内容の
濃い実習が実現しています。

また、公認心理師の4つ目の業
務「心の健康教育」の力を養うため、
心理教育の立案・実施を実習に取り
入れていることは本学の特徴です。
2024年度時点では教育分野で
行っていますが、院生は「聴く」だ
けではなく「何を伝えたいのか」に
一所懸命向き合っています。この取
り組みは、その場で働く他職種との

相互理解のチャンスともなり、多職
種連携を学ぶ機会にもなっています。

卒業生の進路・卒業生との交流

「就職は？」とよく聞かれますが、
本学の卒業生は、地域の精神科・児
童精神科などの医療系、児童養護施
設・児童心理治療施設・放課後等デ
イサービス他の福祉系、教育相談室
やスクールカウンセラーなどの教育
系の他、不登校支援のNPOで心理
職として働いています。非常勤職を
希望する場合以外は常勤心理職とし
て活躍しています。卒業後のイメー
ジが具体的に描けるよう、学部では、
現場で活躍する先輩を講演会や授業
のゲストスピーカーに招き、学部生
が卒業生と交流できる場を作ってい
ます。身近な先輩から、現場の仕事
だけでなく、進学の不安や進路の悩
みをどうやって乗り越えたのかを聞
き、自ら考える機会となっています。
またまだ歴史の浅い養成機関です
が、これからも知恵を出し合い、地
域で信頼される心理臨床家を育てて
いきます。

岐阜大学

岐阜県と聞くところのような印象があるでしょうか。高山や下呂といった温泉で有名な観光地もありますし、スキーやラフティングなどの自然を活かした活動が盛んであり、森林率79・1%と全国第2位の自然の豊かさがあります。意外かもしれませんが、岐阜駅から名古屋駅までは電車で30分足らずで着き、実はアクセスの良い地域であり、岐阜駅からバスを一本乗ると岐阜大学に着きます。岐阜大学は教育学部、地域科学部、医学部、工学部、応用生物科学部、社会システム経営学環の5学部1学環と大学院のすべてが1つのキャンパスの中にあります。そのた

め多様な学生と刺激し合える学びの環境があります。

本学の特徴

本学において心理臨床家を養成するのは大学院教育学研究科の中にある教育臨床心理学専攻です。教育に関する最先端の講義を受けることができることと岐阜大学附属学校をはじめとした教育現場での実習経験を豊富に積めることに本専攻の特色があります。不登校、いじめ問題をはじめとした複雑化する学校現場の問題に対して、自らが発見した問題点を客観的に評価できる心理専門職であり、その評価をもとに被援助者や

東海国立大学機構岐阜大学大学院教育学研究科教育臨床心理学専攻

松本拓真

組織に対して専門的知識と技能を用いて適切に支援できる人物や教員をはじめとした多職種に助言することのできるコミュニケーション力をもった専門家の養成を目指します。公認心理師・臨床心理士・学校心理士の3つの資格を取得することが可能であり、学生には2つ以上の取得を目指すように指導しています。

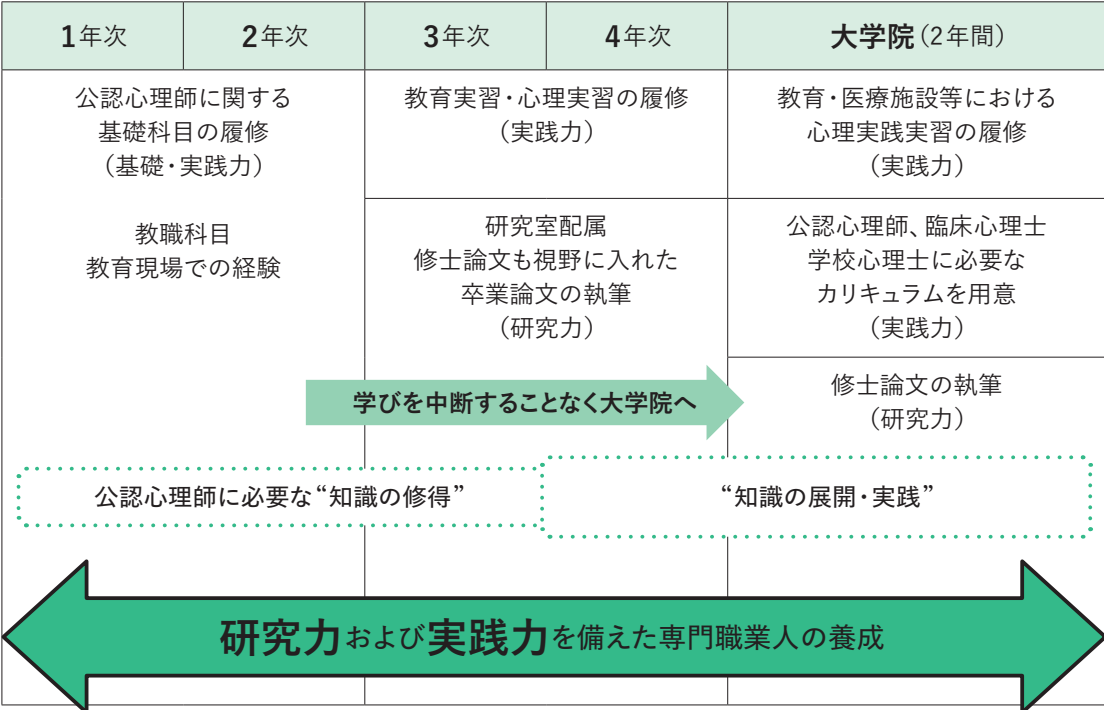
主に指導教員となる教員は6名であり、幅広い専門性を有しています。大学院生は1学年の定員は5名であり、学年によって上下しますがマンツーマン指導が可能な人員配置です。修士論文を執筆するための研究指導の教員と臨床指導を行う教員

を分けることで閉鎖的な指導になることを防いでいます。その上に教員は学生が多様な指導を受けることを歓迎しており、学生が指導教員以外の全ての教員に相談に行くことを可能にしています。

6年一貫教育モデル

本専攻は即戦力をもったスクールカウンセラー養成を目標の1つとして掲げており、そのために学士・修士課程一貫教育モデルを想定しています(図1)。臨床心理士の資格試験は修了後の年ですが、公認心理師の資格試験は在学中に受験するようになっていきます。そのため卒業研究・修士研究、心理臨床家になるためのトレーニング、資格試験の準備を学生が無理なくやり抜くことができるようにカリキュラムを配慮しています。これは教育学部という特色により現場経験を早くに積むことが出来ることによって可能になっています。もちろん修士からの入学者も大歓迎であり、不安な学生は学部の授業を受けるなどによってサポートすることが可能です。

図1 6年一貫教育モデル



心理教育相談室と学外実習

大学院生の訓練機関と同時に地域に住む方の心理支援機関として心理教育相談室があります。面接室3室(写真を参照)、プレイルーム2室があり、月曜から金曜の9時から18時まで開室しています。相談を担当するのはインテークなどの特例を除いてほとんどが大学院生です。毎年の相談実績は、新規ケースが20〜25件で、総面接回数が約400回です。

就職先

1人の学生がおおむね5ケース程度を担当し、修了までに40〜50回のセッションを経験することになります。他にも、医療領域、福祉領域、産業領域、司法領域の学外実習も経験できます。希望者にはオプションの実習も提供されており、学生が学びたい領域の経験を積むことができます。

岐阜県は全国7位の広さの南北に長い県であり、少ない平野部に街が点在していることもあり、たくさんさんの心理臨床家を必要としています。そのため教育領域だけでなく、岐阜県公務員心理職をはじめ多くの現場から学生が就職することを強く求められています。これは先輩たちが各地で本学の信頼を高めている証拠でしょう。本学は「同門会」という修了生と大学院生が一緒に学ぶ同窓会も有しており、大学と現場が非常に近いという特徴があります。

新装版 こころの天気図——「自分」を知る146のヒント

尾崎翔一 大和市保健福祉センター

本書は全7章から構成されており、文章全体が「話し言葉」でまとめられています。このため、スラスラと読み進めることができ、硬さの抜けたゆるやかな文章がすつと流れ込んでくるような感覚になります。

章ごとのテーマを見ると、「第1章『私』とは?」「あなた」とは?」「第2章『人』と人が出会う時」「第3章『男と女』作品に沿って」「第4章『ここ』晴れたり曇ったり」「第5章『秘密』からの合図」「第6章『夢』を生きる」「第7章『相談する相談される』といった具合に多彩で、その時々読者のところにピンときたものから読み始めてもらえらるといいのではないかと思います。

本書の紹介者である私自身は、心理職として人のところに向き合うと同時に自分のところとも向き合う場面が多くありますが、ここに目を

向けてより深く理解しようとすることは、とても大変な作業だと日々感じています。本書の中には、専門職としてのみでなく、一個人としても読み取ることができそうな人のところにまつわる面白い話がたくさん織り込まれています。また、読み手によつてはハッとするような気づきを得られることがあるかも知れませんが、ここからは、そんな本書の一部を紹介したいと思います。

『自分が変わるところから、何かが始まる』(第1章『私』とは?「あなた」とは?より)

みんなやつぱり自分を変えるのがイヤなんですよ。自分を変えずに周囲を変えることによって幸福になりたい。だから自分の思う晴れの日が続けばいいと思ってしまう。暴風雨こみで「天気」というものだと

実感すれば、それなりに自分で対応することになる。雨なら傘をさすとか、嵐なら雨戸閉めるとか(笑)。

『筋道の立った人生はない』(第4章『ここ』晴れたり曇ったりより) つまずきイコール発展。つまずきが

大きいほど発展の可能性も大きい。その希望を持ち続けることです。だから、素晴らしい発展は同時に、大きな苦しみを伴う。その苦しみをちゃんと引き受けること。——そんな中で人は、心を使って「生きる」という大事業をやっていくのだと思います。

心理臨床の場面のみならず世の中の多くの場面で「エビデンス」が大切にされる時代になりました。私自身もその視点は大切にしています。ただ、エビデンスが確立されたはず

のアプローチで、うんとすんともいかないケースが心理臨床の世界には溢れています。また、それは皆さんの人生にも当てはまる部分があるのではないのでしょうか。そんな行き詰まりを感じた時、ふと手に取って開いてみると、少しだけこころを軽くしてくれるのが本書かも知れません。今はぼんやりとだけけど「こころの世界」に興味を持っている方や、すでに心理臨床の道を歩み出している方など、さまざまな立場の方に手に取ってもらいたい一冊です。



河合隼雄(著)
PHP文庫 2024年

ゴールデンカムイ

橋本忠行 香川大学医学部臨床心理学科

このコーナーではじめてマンガを取り上げます。国立大学に附属国際マンガ学教育研究センター（熊本大学、2022）が設置される時代ですし、ここを描くメディアに貴賤はありません。親しみやすく、若い世代にも届くことを願っています。

『ゴールデンカムイ』（2014～2022）は、大英博物館Manga展（2019）のキービジュアルに選ばれた冒険活劇です。選択理由をルミエール博士は「ダイバーシティの理念を体現する」と述べています。心理臨床として読み解くポイントを3つ論考します。

まず気づくのが徹底した「他者の文化の尊重」です。物語は主人公の杉元が日露戦争から復員後、北海道の山林で窮地に陥り、アイヌの少女アシリパに命を救われる出会いからはじまります。極寒の地で生きるには

智慧が必要です。新鮮な動物の肉からビタミンを摂取しなくてはなりません。なかには食べ慣れないものもあるのですが、しかし杉元は戸惑いながらも素直に、あるがままに咀嚼します。口にしない選択肢ははなからないようです。なぜならアシリパが美味しそうに食し、また食事に対して「ヒンナ」と言って感謝をささげるものを遠慮するのは、アイヌ文化の拒絶になると直感しているからでしょう。そのアシリパも中盤の樺太編で他民族と出会い、「わたしたちはちよと違ってちよと似ている」「北海道にいたら知らなかった」とつぶやいています。文化的アイデンティティと新しい世界への適応が両立したエピソードです。

こういった尊重や信頼と並行して「暴力とトラウマ」が描かれるのも特徴で、読者は感情のジグザグコースター状態におかれます。杉元は故郷で結核

による差別を受け、戦場では幼なじみの死を目の当たりにしました。その経験を生き抜く精神力に置き換えるように、苦境に立たされた際には「俺は不死身の杉元だ」と自らを鼓舞します。複雑性PTSDの適応機制として4つのF（Fight「闘争」／Flight「逃走」／Freeze「凍結」／Fawn「迎合」；Walker, 2013）[※]が知られています。リミッターを越えたFightモードで生き延びざるを得ない悲しさが伝わってきます。と同時に、過去に囚われながら前を向く懸命さが胸を打ちます。

ゴールデンカムイは「契約の物語」でもあります。動機は違っても、北海道に眠る金塊を見つけないという目標が一致するので、最初は敵側として相對していた人物とも「手を組もう」となったり、旅を続けるなかで背中を預けられる「相棒」となったりします。

野田サトル（著）
集英社



©野田サトル／集英社

その関係が時に多重で、腹の探り合いもあるのが物語の面白さですが、身内意識のようなウエットな関係に甘えない心地よさは一貫しています。そのため各登場人物は役目を終えるとそれぞれ成就した姿で別れ、それぞれ選んだ場所にとどり着きます。心理臨床の治療契約で結ばれる目標の共有、金銭、時間、守秘義務、そして終結といった関係と重なるようです。旅の終わりに杉元は「でも変わらなくて良いと思うよ 昔の自分に戻らなくて……」「役目を果たすために頑張った今の自分が割と好きなんだよ」とほどよい自己肯定感を語ります。そんな自分を一緒に探すが、心理臨床の仕事なのかもしれません。

*1 美術手帖「大英博物館はなぜ「マンガ展」を開催したのか？キュレーターが語るその意義」
<https://bijutsutecho.com/magazineinterview/20343>
*2 ビート・ウォーカー著、牧野有可里・池島良子訳『複雑性PTSD——生き残ることから生き抜くことへ』星和書店、2023年

◆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。

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3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
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
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
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
榊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
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
志摩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。

◆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
茨城大学人文社会科学部、同大学院人文社会科学研究科
茨城キリスト教大学生活科学部
医療創生大学心理学部、同大学院人文学研究科
岩手県立大学社会福祉学部、同大学院社会福祉学研究科
宇都宮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
関西国際大学心理学部、同大学院人間行動学研究科
関西福祉科学大学心理科学部／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・ト儿ダム女子大学現代人間学部、同大学院心理学研究科
京都市立大学臨床心理学部、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(全学部で対応)
甲南女子大学人間科学部、同大学院人文学部総合研究科
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、同大学院人間社会研究科
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
志學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
静岡大学人文社会科学部、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
白梅学園大学子ども学部
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、同大学院人間学研究科
植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
聖カタリナ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
清泉女学院大学人間学部
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
仙台北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、同大学院人間学研究科
筑紫女学院大学人間科学部、同大学院人間科学研究科
中京大学心理学部、同大学院心理学研究科
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院
人間総合科学学群
帝京大学文学部、同大学院文学研究科
帝京平成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
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
明治学院大学人間学部、同大学院人間心理学研究科
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
北海道教育大学、同大学院教育学部
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

この34号の編集作業の最終段階に差し掛かった、2025年1月28日に埼玉県八潮市で道路の陥没が生じ、穴に落ちたトラック運転手の方は、2月14日現在、まだ救助に至っていません。1日も早く救出されることをお祈りしております。安全確保の道を探りつつ困難な救助作業にあたっている皆様には本当に頭が下がります。避難されている皆様も見通しがつくにくく大変な状況にあられるかと思ひます。皆様にご心よりお見舞い申し上げます。

ここ10年で道路の陥没事故が増えつあり、今回の深刻な事故によって、国内の地下のインフラストラクチャーの老朽化の問題、地盤の空洞化の問題が、一挙に明るみに出た感があります。旧いものを撤去して新しいものに換えればよいという単純な話でもないようです。事故とその深刻さは、われわれの生きている地盤を見直すことの重要性、築いてきたものの、掘り所にしてきたものを常に見直す必要があること、目をかけ手をかけて、生きたものにしていくことが必要があることを強烈に教えてくれていると感じています。

今号は、既存の社会とその価値観に、一人一人がそれぞれの立場で疑問をもちながら、互いに生きて関わり、互いの間にも出会いながら、新たな関係や世界を共に紡いでいこうとする人々々の姿を描いた『虎に翼』に感銘をうけ、

脚本家の吉田氏に依頼し、嘉嶋先生との対談が実現しました。お二人に御礼を申し上げます。特集1では多様な領域における心理職と専門職を生きる先生方に、その共通点と相違点について語って頂きました。心に携わるこの本質について考える機会になればと思います。特集2はキャンパス・ハラスメントの問題に携わる先生方にそれぞれの立場から語って頂きました。現代の青年における自分探しや自分なりの対人関係の持ち方を応援できればと考えています。睡眠も、思春期・青年期にも、中年期にも、深く関わるテーマであり、心身のインフラ整備にもかかわる営みで、生きていることと深く関わっています。執筆者の皆様、編集の皆様たいへんお世話になりました。この場を借りて御礼申し上げます。最後に、今号から表紙と中身のデザインを刷新しました。ここからまた新たな歴史を紡いでいければと思います。

(広報委員 松下姫歌)

2024年の日本は、1月1日16時10分、新春を祝う能登半島にM7.6の巨大地震が発生するという大変な状況でスタートを切りました。復興支援が道路の寸断などのために十分に進まないうちに、豪雨が奥能登を襲い悲しいニュースを再び耳にすることになりました。それまでの生活のすべてを失っ

Vol.18 No.1
2025年4月1日発行

岩 壁 茂 香 野 毅
松下姫歌 松本拓直

尾崎翔一 嘉嶋領子
金城志麻 熊野みき
小林奈穂美 斉藤美香
笹倉尚子 橋本忠行
長谷川千紘 原口喜充
原田真之介 樋口亜瑞佐
文山知紗 堀国
山口慶子 吉儀瑠衣

〒541-0047 大阪府中央区淡路町4-3-6
TEL 06-6231-9010

〒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.aijcp.info/>

次回予告:2025年9月発行予定

た方々の悲嘆を頒らく癒すべきことなどできるはずもなく、しかしながら、いてもたってもおられずに支援に出かけられた方々もおられることでしょう。ただニュースから情報を得るしかできないものにとつては「神も仏もあるものか」という恨み節が耳の奥底から響き、ため息をつかないではおれない状況だったように思います。過去に微力ながらも阪神大震災の支援に直接かかわったことのある私には、われわれ心理職が一国民としてもどのように動くべきか。また、これまでの被災経験から得られているはずの智慧をどのように生かすべきなのかを、東南海地震が起きることがかなりの確信をもつて語られている現代において、国の支援が準備される以前の緊急支援下においても、エンパワメントとアドボカシーの両面から改めて日本全体で構造的に構築し準備をしておくべき段階にきているのだらうと感じています。

そのように日本国が不安定な日常の

中で、日本心理臨床学会は藤原理事長が3選され、学会の基盤は盤石化する中にも新しい体制に移ることになりました。私が学会の副理事長を拝命いたしました。私が、本務の仕事との両方での業務の多さに四苦八苦していることなど業務の皆さんの仕事量と、これまで学会を運営されてこられた諸先生方のパワーと能力からすればまだまだ不十分で、諸先生方には改めて頭が下がっている思いで過しております。

第43回大会も先の大会に続き、日本心理臨床学会理事会主催で、青木紀久代大会委員長、吉川眞理大会実行委員長の下、対面大会予約受付者3268名、Web大会参加者（特設サイトアクセス者）5090名で対面参加者数はコロナ前の大会規模に相当する盛況になりました。コロナ禍から再出発する日本心理臨床学会が、会員の皆様のご協力によって成果を得てより発展することを祈念しております。

(副)理事長 石田陽彦