2026年4月1日（年2回発行）　第19巻第1号通巻36号

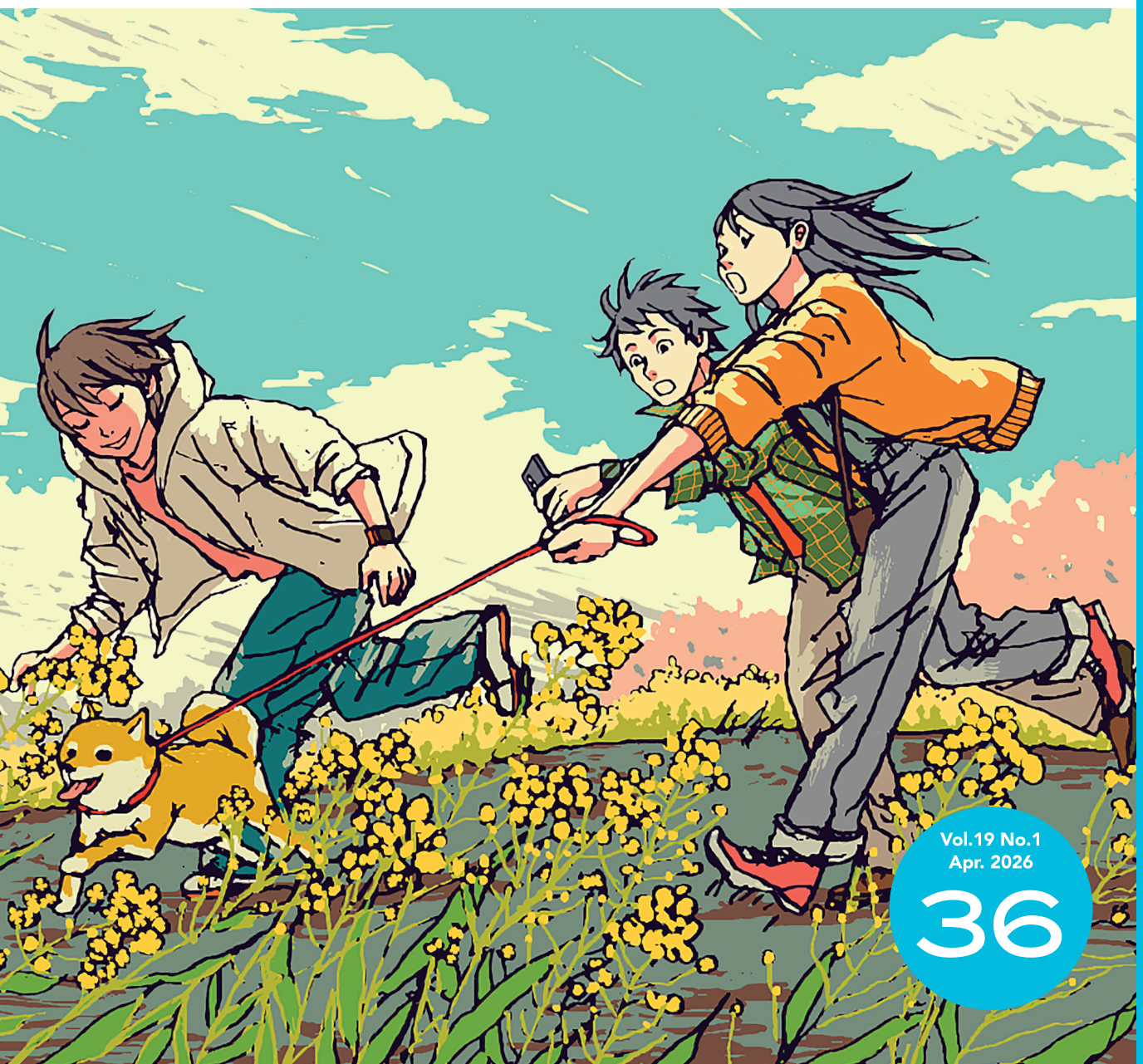
一般社団法人
日本心理臨床学会

心理臨床の広場

特集1
心理臨床と発信

特集2
心理士のリアルな生活

巻頭対談
山下浩平 × 樋口亜瑞佐



Vol.19 No.1
Apr. 2026
36



樋口亜瑞佐



山下浩平

巻頭対談

山下浩平 × 樋口亜瑞佐

Kohei Yamashita × Azusa Higuchi

樋口　実は山下さんのこれまでのご経歴が、私が憧れる職業ばっかりで（笑）。古着屋さんとかデザイナーさんとか、それに絵本作家としてもご活躍されていて。私は本当は芸大や美大に行きたかったんですが、親に反対されて行けなかったんですよ。今日はほかにもいろいろ聞きたいことがいっぱいあるんですが、いいですか？

山下　はい、大丈夫ですよ（笑）

樋口　甲虫がたくさん出てくる『さがそう！マイゴノビートル』（偕成社）もそうですが、生き物がお好きですよね。最近だと『おばあちゃんとかめ――何げに楽しい2匹とのくらし』（KADOKAWA）のカメさんもそうですけど、なんでそんな生々しいものに惹かれるんやろうと思って。

山下　それはたぶん「逆張り」というか…。

樋口　逆張り？

山下　54歳になった今も自分の気持ちを言葉にすることを頑張ってやっているんですが、24歳ぐらいまでは人にうまく気持ちを伝えられなかったんですよ。それで子どもの頃はよく動物園へ行ったり、小学生の頃に2年くらい鹿児島で暮らしていたときは、自然環境がいいところなので毎晩網戸にたくさんの虫がやって来

て。それがとにかく楽しくて、そこから本を読んで、実際に昆虫や爬虫類を飼ってみたりしていました。そんなふうに人と遊ぶよりは生き物と接している方が好きになって、今があるのはその延長ですね。

樋口　ああ、だから逆張りなんだ。

山下　なんかそっちに逃げちゃったというのがあるかもしれないです。でも、生き物が好きになったきっかけや理由はそれで間違いないですね。

樋口　なるほど。山下さんの描くイラストがまるで本から飛び出してきそうなので、これは実際にじっくり観察して触ったことがある人の絵やなと思ってました。

山下　絵については、何かを描いて「これ、いいね」と誰かが言ってくれたものが仕事になっているみたいな感じです。今は絵の素材になる写真や動画が簡単に手に入るし、僕よりうまくリアルに描ける人はいっぱいいますが、僕の場合はそこに自分の想像力をプラスして、生き物を「動いているもの」とか「生きているもの」にしようと思ってるんです。絵本の読み手に伝わるものをつくろうとしたときに、やっぱり自分が感じていないものは描けないじゃないですか。だからとにかく、いろいろな虫を自分で捕まえに行って、飼育して、観察して、写真を撮って、最後に標本にするまでをずっとやっていたんです。例えば、ナミハンミョウという美しい虫がいて、意外と身近にいるんだけど、近づくとすぐ、ぴゅーっと飛んでいくからみんな見えてなくて、そう簡単に捕まえられないんですよ。でもそれを捕まえることによって、絵を描くと臨場感が出る。飼育をしていたら、すごい顎を使って食べるところが見られたり、拡大して写真を撮ったら毛がこんなにあるんだとか、そういうことがわかるんです。そうやって少しでも自分の絵が良くなればと思ってるんですけど。

樋口　それはすごいですね。私は大学教員になる前は児童養護施設というところで働いていて、今は主に養育者からの虐待が理由であることが多いのですが、家庭で暮らせなくなった子どもたちと関わってきました。そういう子たちの特徴として、自分が好きなものを堂々と好きと言えなかったり、「どうせ自分なんて…」と無気力になっていたりする子が多かったんです。山下さんがそういうふうに自分が好きなことを今までずっと続けてこられたのはどうしてですか？

山下　どうしてなんでしょうね？（笑）まず僕が出会う子どもって、例えば昆虫館が主催している「虫捕り教室」に来るような子どもたちなんですが、彼らも学校で「虫が好き」とは言えないって言うんですよ。なぜなら、「嫌がられるから」なんだそうです。

樋口　そうなんだ…。

山下　でも、その教室に来ると、みんな「虫が好き」って言えるからものすごく生き生きとしてるんですね。たぶん「好き」って正のパワーというか、良いエネルギーだと思うんですよ。そして、みんながそういうふうにうわーっと「好きだ」「好きだ」と言ってる中で、僕はその一番後ろで静かに盛り上がっている子たちと仲良くなるんです。なぜなら僕自身がそういう子だったので（苦笑）。特に今の時代は多様性が尊重されているから、その「好き」が少数派でも言いやすい環境にあるのかもしれないけど、「好きと言えなくても君の中に好きな気持ちがあることはわかっているよ」と認めてくれる大人がその子の周りにいるといいなと思います。

　あと、自身のワークショップでよく子どもたちから受ける質問が、「好きなことをして食べていく道を選んだ方がいいのかどうか」なんです。

樋口　その問いは難しいですよね。どういうふうに答えるんですか？

山下　確かに好きなことをして食べていくって大変なんですよ。でも、どっちにしろ生きていくだけで大変じゃないですか。

樋口　確かに（笑）

山下　だからあまり強いことは言えないんですけど、やってみて、それでしんどい思いをするならやめたらいいし、でも本当に好きだったら続くだろうし、週末だけやることも素敵なことだと思うし。まずやれる環境があるなら「一度やってから考え

たらいいんじゃない？」という話をします。やりたくてもやれない人だってたくさんいると思うんです。僕も学生時代、父に絵の道に進むことを反対されていたんです。それでもずっと続けているから、絵を描くことが本当に好きだったんでしょうね。

大人気キャラが生まれるまで

樋口　それから今日は大変貴重なものを持って来ていただいてますが、そこに見えているミャクミャクについて伺ってもいいですか？　大阪・関西万博の公式キャラクターとして



紙粘土で作ったハンドメイドのモックアップ。最初にミャクミャクの立体をデザインするときに作成したもの。

とんでもない人気になりましたね。

山下　ミャクミャクについては、まず先にあの赤い公式ロゴマークがあって、その後に公式キャラクターの一般公募が2021年の末にあったんですね。それまで公募には一度も参加したことがなかったのですが、関西の万博だし、僕は神戸に育ててもらったし、あと学生の頃から「太陽の塔」が好きでよく見に行ってたこともあって出してみたんですよ。そうしたらいろんな選考を経て、最終的になぜか僕の案に決まってびっくりして。そこから1年くらいかけていろんなポーズを描いたり、デザインガイドの制作や着ぐるみの設計なんかにも携わりました。そういう仕事を2023年の春頃までに納めて、僕の中ではそれで終わったという感じでした。

樋口　えっ（笑）。でも万博が終わった後も大人気だし、完全にレガシーになってますよね。先ほど故郷への恩返しというふうにおっしゃいましたが、もう「お釣り」が来るレベルじゃないですか。

山下　実は普段東京にいると、このキャラに触れる機会が少ないんですよ。だから実際に万博の会場で、自分が描いたミャクミャクがいっぱい使われていてびっくりしたという（笑）。だから2025年に人気が出てどこか不思議な気持ちです。最初は「気持ち悪い」という反応もあったけど、みんなが求めている満点が必ず取れることなんてないですし、デザインやアートの世界でインパクトや驚きを与えたりすることは重要だし。そういう意味では元々あの公式ロゴにインパクトがありました。僕はコンセプトを考えて、公式ロゴマークを少しアレンジして頭にして、そこに体やしずくを付けて「生きている」キャラクターにしただけで。ただ、口の形や表情、動きにはものすごくこだわっています。デジタルっぽく見せたくなくて、アシンメトリック（左右非対称）を強く意識して、「生の線」を感じてもらえるように何度も描き直しました。立体にする際の形状にも、丸みを加えたりして可愛さや動きが出るように細部までこだわりましたね。

樋口　それはなぜなんですか？

山下　なぜかと言うと、そうしないと生き物にならないんですよね。

樋口　なるほど、それが最初の話に繋がるわけですね。ミャクミャクが人の心を捉える理由がわかりました。

AIとどう付き合うか

山下　ただ、僕はデジタルを全然否定するつもりはなくて、2000年から2015年くらいまではずっとパソコンを使って絵を描いていたんだけど、そこから少しずつ離れちゃったんですね。今はAIが台頭してきて、すでに「道具」というレベルを超えつつあるように感じますが、今のところ生成AIには触れたことがありません。YouTubeやTikTokもほとんど観ないんです。これはあくまで僕に関してですが、絵を描くのが楽しくてこの仕事を選

んでいるので「自分で描かないでどうするの?」としか思えないというか。仕事の打ち合わせや事務作業にしても、それはあくまで好きな絵を描くためにしなきゃいけないことで、とにかく1日の中で描く時間を増やすためにそのほかのことは必死でぎゅーっと詰めてやっています。どうしても絵が描けない日があったりすると我慢できなくて、時間を死守してなんとか描こうとしますね。例えば水彩絵の具をボタッと垂らした「にじみ」とかって、今ならある程度はデジタル化できると思うんだけど、でもそれってあくまでデータの集積じゃないですか。

樋口　ああ、そうですね。

山下　それよりもっと偶然の産物みたいなもの、たぶん生命の起源とかって絶対そういうところにあると思うんですが、そういうものを何か数値化しようというよりは、むちゃくちゃ小さなことからでいいので、自分の周りに実際に起こった偶然や奇跡を集めて、そこから何かを形にした方が面白いんじゃないかと思うんですよね。

樋口　そういう考えを持っていてくださる大人に出会える子は救われると思うんですけど、出会えない子にはなかなか難しいんですよね。最近だと相談相手はAIっていう子も多いですし。今日着ていく服に悩んだらAIに聞くとか、パートナーについての相談とか。何かそういうことが当たり前の時代の中で、でも人間が生きていく上で大事なこととか、必要な体験ってやっぱりあるような気がします。

山下　僕もそうなんですが、人間って否定されるのが怖いじゃないですか。

樋口　はい。

山下　だからAIに聞く気持ちもすごいわかるし、僕だって人と接していて嫌な思いをすることもある。特に今の若い人たちは、子どもの頃の貴重な時間にコロナ禍を経験して、一方ですごく簡単に匿名で生きることができる世の中になっていて。その中で道具としてのAIみたいなものは必要だけれども、やっぱりそれだけではダメで。とても複雑な世界を生きないといけない。そんな中、絵を描くのにしても文章を書くのにしても、みんなある意味同じ道具を、同じソフトを使っている状況に進んでいくことに、僕はどこかで違和感みたいなものを感じています。原稿用紙にペンで書く方が向いている子もいるはずだし、物事にはいろんなアプローチがあった方がいいと思うし、もし興味があったら「やってみたら」と言ってあげたい。ちょっと調べて終わっちゃうのはもったいないですよね。

樋口　そうそう。ちょっと調べてそれでわかった気になっちゃう。

山下　身を持って知るには時間やお金もかかるし、AIはそれらしい答えを出してくれるけど、そうじゃなくて興味があると思ったらまずやれるというのは、若い人の特権だとは思いますね。

樋口　確かに若いときって時間はありますからね。お金はないかもですけど。

山下　時間って本当は一番価値があるものだから。僕も大人になってわかりました（笑）

絵本が持つチカラ

樋口　ここで少し絵本のことを聞きたいのですが、『きょうりゅうゆうえんち』（ポプラ社）は恐竜が大好きな少年がある日、恐竜だらけの遊園地に招待される話で、これは心理学を学ぶときの教材のヒントになると思うんです。主人公の男の子が最初は悶々としてて、そんな彼が遊園地に行っていろんな体験をして、帰ってきたらちょっと大人になっているという成長の物語ですよね。



右『ミャクミャクと… ミャクミャク誕生ものがたり』（フェリシモ）
左『きょうりゅうゆうえんち　ダイノ・ロボでサファリたんけん』
（ポプラ社）

山下　そういうふうにしっかり読んでもらえるとむちゃくちゃ嬉しいですね。絵本自体がこの先なくなることはないと思うんですが、まずは「面白いもの」として読者に届けないとスマホやタブレットに代わられちゃいますよね。この本は単純にまず、通常の絵本よりも大判で、タブレットより大きいんですよ。絵本のすごいところは、映画や小説だと3回でも観たり読んだりしたら多いねってなるけど、絵本って何回も読んでもらえるチャンスがあるじゃないですか。でも、一度読んで全てがわかったらもういいやとなるので、何か隠れているかもしれないと何度も開いてみたくなるような絵本をつくりたいというのが発端なんです。でもそれだけだと読み手の感情がついてこない。せめて一部の子にだけでも親近感を感じてもらえたらと、主人公は僕みたいな「自分の好きなことがある陰キャ」にしたんです。そんな主人公のところにある日、「きょうりゅうゆうえんち」から招待状が届くんです。

樋口　こういう絵本は珍しいですよね。実際に本のページの間に招待状の紙が挟まっているものは見たことがないです。

山下　こういったアナログでしかできないアイデアを日頃ずっと考えているんです。この絵本の感想の中で特に嬉しかったのが、「こんなに恐竜が好きなのに、なんで僕には招待状が届かないの?」というものでした。この招待状はファンタジーの世界から現実世界へのプレゼントとも言えるし、物語の中でも主人公がいる世界から別の世界へ行くための装置として、いい意味での「うそ」なんです。読み終えた後、物語の主人公が成長しているとそこに達成感を感じてもらえると思うんですよ。この「時短」の時代に時間を使って絵本を読んでもらうわけだから、作品には必ずそういう思いを乗せたいと思っています。

樋口　主人公の「りゅう君」は初めは何かとイライラしていて、その招待状を持って別の次元の世界に行くんだけど、その先でいろいろな体験をして帰ってきてから友だちに「ごめん」と言えるようになるんですよね。

山下　まあ意外と簡単に言っちゃうんですけど（笑）

樋口　いや、でもこれってすごく心が育った経過が描かれているんですよ。変化のすごさがここに詰まっているというか。「りゅう君はどうして友だちに謝れたのか」を考えることは、心のことを学ぶ教材としてすごく素敵だと思ったんです。

山下　ありがとうございます。あと、今は「伏線回収」というものがものすごく流行ってますよね。その伏線が回収される気持ち良さは間違いなくあるんだけど、僕は回収されないものがあってもいいじゃないかと思うんですよ。結局、伏線回収って答えが決められちゃっているということだし、今は「これは伏線だよな」とか「何かのフリじゃないか」と読み解くことが先みたいな時代になっているじゃないですか。

樋口　「これは後で何か来るな」とわかったり、「フラグが立った」みたいなことですね。

山下　そういうのはエンタメとしてはむちゃくちゃ面白いし、僕も大好きではあるんですよ。だけど、読み進めたストーリーの果てに、いくつかの答えみたいなものが想像できて、「これってどういう意味なんだろう?」と少し立ち止まって考える。さすがに昔のフランス映画のように難解だと子どもはついて来られないけど、後から考えたり振り返ったりできる「余白」をつくっておくことが、僕は自分の絵本に関してはいいと思っています。まずは何度も楽しんでもらえる、純度の高いもの、熱量の高いものを自分なりに生み出さないと生き残れない。僕は今50代だけど絵本作家としてはまだまだだし、この先も描き続けられるように、体力のあるうちに今は細かい描写のものをたくさん描きたいと思っています。

樋口　もうすでにたくさん描かれていると思うんですけど、それでもまだまだなんですね。

やりたいことに「魂を込める」

樋口　では、これからのことを伺ってもいいですか。これは絶対にやり

たいってことや、将来のビジョンのようなものってありますか？

山下　先のことは特に計算はしてなくて、今日やることと1週間でやること、その先の1年でやることと10年でやることぐらいを考えながら仕事をしている感じですね。要は自分がイメージした以上のことにはならないと思っていて、なりたい自分とか、こうなったらいいなとかって、やっぱり自分でつくっていかなければならないと思うんですよ。生きていくのってそんなに甘くなくて、まず食べられることが大事で、そして人間関係やらいろんなことが大変だから（笑）。とにかく自分の頭の中にあるやりたいことの中から本当にやりたいことをイメージするようにしています。一つ決めていることは、絵を描いて食べていくということです。それを可能な限り絵本で、でもそれだって読んでくださる方がいないと続けられないですからね。

　樋口さんは普段、大学で教えているわけですが、授業に魅力があるとか、先生に魅力があるとか、そういうことがないと学生が続かないですよね。



樋口　はい、続かないですね（苦笑）。例えば、「心の仕組みはこうなってます」「メカニズムはこうです」という結論だけではダメで、そこまでのプロセスが面白くなっていないと、人は学ぼうとしないという苦労はありますね。

山下　全体の中で自分が一番伝えたい内容と、それを聞いてもらえるような仕掛け。それを「仕掛け」と呼んだらあまりよくないかもしれないけど、やっぱり興味を持ってもらうことが大事で、たぶん先生のような人に教える仕事ってそれが一番だと思うんです。僕なんかでも最近思うのは、ちゃんと若い人に伝わるようにしなければいけないということですね。僕の中に学んでもらえるようなものがもしあれば、それは次の世代に伝えなければいけないのかなと。絵本でもデザインでも何かを伝えるためにやっているわけで、要するに思いが伝わらないとダメなわけじゃないですか。それって世界中が同じ方向に向きがちな今という時代の中で、すごく難しいことだと思っています。

樋口　私は絵本やデザインのような何かしらの作品の拡がりって、人と人が繋がり合ってこそだと思うんですけど、でもやっぱり作品自体に力がないと、人も繋がっていかない気がするんです。そのあたりの加減というか、ある程度クオリティの高いものを商業ベースで続けていくことについて意識していることってありますか？

山下　言葉にすると本当に格好悪いと思うんですが、もうとにかく魂を込めて描くという、ただそれだけだと思ってます。もう10年以上前になりますが、『ばななせんせい』（童心社）という絵本の絵を描くことになって、文は得田之久先生という当時70歳代の大ベテランの先生だったんですよ。それはそれは素晴らしい文章で、でもそれに絵を描くのがとても難しくて。つまり文章はイメージを伝えるものなんだけど、絵は完全にできあがった形を届けないとダメなんですね。そのイメージと完成形の間を埋めるのが僕の仕事で、それは面白いことでもあるんですが、当時の僕は力がなくて、その難題に頭を抱えることになりました。それで必死になって考えて、それこそ100通り描いて、何度も何度もリテイクを受けながら1つを選んでいくわけですが、僕にとって「魂を込める」ってそういうことなんですよ。そういうことを続けていると、最近ちょっとだけわかってきたのが、僕は決して自分の腕がいいとは思っていないんだけど、それでも線に神が宿る瞬間があるというか、そういうことが起こるわけです。うま

い絵を描くことを昔は追求していたんですが、うまい絵はうまい絵ですごいんだけど、いい絵を描くとなるとそれは数値化できなくて。少なくとも僕の場合は描き続けていないとそこには到達できないと思っています。きっとそこから出てくるのが個性で、その個性を磨くためにはまず続けていないとダメだし。そういう意味ではここまで続けてこられてよかったなと思ってます。

樋口 これまで「うまい」と「いい」の違いをあんまり考えたことがなかったです。

山下 大人はまず「うまい絵」に惹かれるんですよ。ところが子どもは「うまい絵」より、自分にとっての「いい絵」が好きなんです。先ほど言ったように頑張って描いた『ばななせんせい』はちゃんとそれなりの結果も出たんです。自画自賛ですが今見ても可愛くていい絵だなって思います（笑）。そういうものにきちんと反応してくれる子どもたちが、本当はすごいんですよ。

樋口 ミャクミャクも子どもに大人気ですよね。やっぱりあれだけみんなが知っているキャラクターをデザインされた方に、自分が生きているうちに出会えたことに今改めて感動してます。

山下 いえいえ、とんでもないです。ミャクミャクについては、与えられた課題の中である種の正解を導くことができたと思っています。最初は奇抜で伝わらなかったかもしれないけれども、最後はやっぱり絵の力で思いが伝わったのかなという感じです。ミャクミャクは自分のキャラクターデザインの仕事の中で、ある種の到達点だと感じますが、今度はもっと自分だけのイメージやメッセージを使って、何か伝えるものを生み出さなければならないですね。やっぱり大阪・関西万博のキャラクターだからみんなに知ってもらったというのは間違いなくて、僕が1人で何かやったところでこれだけ知ってもらえることはないですから。



ただ、子どもに好かれる、みんなに愛されるキャラクターになったことはとても嬉しいですね。でも流行は早いから、そのうち別の人気キャラが出てきてみんなそっちに流れていくんだろうけど。ミャクミャクも心のどこかに残ってくれたらいいなと思います。

そういえば、この前友人と居酒屋で呑んでいたら、後ろの席から「ミャクミャクってなんで売れたんだろうね」と大きな話し声が聞こえてきたんですよ。おそらく関係した企業の方々のようでしたけど。

樋口 （苦笑）そんなことがあるんですね。

山下 僕は黙ってそれを聞きながら「それは魂を込めたからだよ」と心の中で思ってました（笑）

樋口 私は児童福祉の仕事をしていた関連で里親家庭や制度に関する絵本（『どうして？――あたらしいおうちにいくまでのおはなし』遠見書房）をつくったことがあるんですね。今、里親制度は様々な点で動いて来ていて、社会的養護において子どもを施設に入れるよりも里親さんに委託するというプランが推し進められているんですが、まだまだ海外と比較すると里親さんの認知度が低くて…。もっと里親家庭を世間一般に知ってほしいな、何か力になれないかなと考えて。それで文章にするよりも絵本の形にする方が読んでもらいやすくていいかもと思ったんです。ただ、自分でストーリーは書けても絵は描けないので、イラストを描ける方に依頼して絵の力を借りようとしたんですが、さっきも山下さんがおっしゃっていたみたいに、そこにはイラストレーターさんにとっての生みの苦しみがあって。それって魂を込めてやってくれるからこそなのだなと感じました。

山下 今も世界の国々では戦争が起



こっていたりして、その中で日本は平和だと言われるポジションに位置づけられていると思うんですよ。

樋口　平和じゃないとなかなか万博はできないですもんね。

山下　例えば、僕らの親の世代は戦争を経験しているけど、自分たちはしていない。でも僕は神戸で震災を経験したので、明日起きたときに大好きな街が壊れてしまうということや、絵を描くことすらできない時期があって、そこでやりたいことをやれない辛い経験から好きなことをやれる幸せを学んだんです。そうしたことが今の自分の原動力になっているんですね。毎日好きなことをやるにはどうしたらいいのかという考えの下に生きていて、でも実際はそう簡単にはいかないんですけど。だからこそ、自分は本当は何が好きなんだということを探求しなければならないんです。よく「○○が好きでやってみたいんだけどなあ」というのはみんな言うじゃないですか。

樋口　言いますね。

山下　でもなかなか始めないですよね。

樋口　その考えは、やっぱり震災というぎりぎりの体験の中で、やりたいと思ったらすぐやっておいた方がいいと思ったということですよね。今のお話はかなりそれと地続きな気がします。

山下　そうですね。本当に、毎晩そう思ってますよ。

樋口　毎晩ですか？

山下　日本は地震も多いし、明日はもうできないかもしれないって本当にいつも思いますよ。明日これが描けないんだったら、今日描いておかなければって。

樋口　それだと寝られないですね（笑）

山下　だから仕事ばっかりしています（笑）。まったく自慢にはならないのですが1年に数日休むくらいで、朝起きてから夜中の2時くらいまでずっと何か描いたり作ったりしています。きっとそれだけ好きなんですね。

樋口　すごいですね。「好き」を超えている気がしますけど。「好き」の向こう側みたいな。

山下　いや、だからたまに休む努力もしたりして、この前は旅行で福井の恐竜博物館に行って、縄文遺跡にも寄って、その道中で虫を探してました。もちろん家族に気を遣いながらですよ（笑）

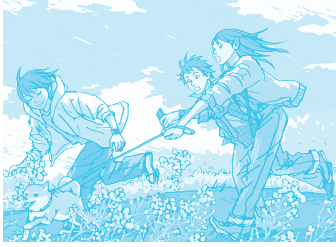
樋口　うんうん、子どもの夏休みみたいな。

山下　そういう時間の中から次のアイデアが生まれてくるのがまた不思議なんですよね。

山下浩平（やました・こうへい）
デザイナー・絵本作家。1971年熊本生まれ、神戸育ち。大阪芸術大学美術学科卒業。グラフィックやキャラクターを中心としたデザイン制作をおこないながら、絵本や児童書などの創作をおこなっている。『ちびクワくん』（ほるぷ出版）、『ミャクミャクと…ミャクミャク誕生ものがたり』（フェリシモ）など著作多数。2025年日本国際博覧会（大阪・関西万博）公式キャラクターデザイン最優秀賞受賞。ミャクミャクの作者としてデザインやイラストレーションなどを制作。プロフィールや着ぐるみの設計にも携わる。

樋口亜瑞佐（ひぐち・あずさ）
大阪公立大学現代システム科学研究院准教授、博士（人間科学）。臨床心理士、公認心理師。社会的養護における心理支援を専門とし、被虐待児の遊戯療法（プレイセラピー）や社会的養護経験者のアフターケアの臨床実践や研究に従事するほか、セクシュアル・マイノリティ当事者および家族支援、調査活動等も行っている。主な著書に『施設で暮らす子どもの生活と育ちを支えるケアワーカー――子どものケアとセルフケアのために』（福村出版、2025、共著）、『どうして？――あたらしいおうちにいくまでのおはなし』（遠見書房、2022、単著）等。児童養護施設心理職、愛知教育大学准教授を経て、2024年4月より現職。

心理臨床の広場　Vol.19 No.1 Apr. 2026



表紙イラスト：スカイエマ

巻頭対談　山下浩平 × 樋口亜瑞佐 …… 1
巻頭言　公平〈equity〉であるということ …… 辻河昌登　10

Special Feature Articles

特集 1　心理臨床と発信 …… 杉江 征　11
『心理臨床の広場』についてのアンケート …… 第8期広報委員会　12
心理臨床学会の発信方法 …… 松本拓真　14
心理職を目指す高校生への支援プログラム …… 中川雄真・上野永子　16
YouTubeでの発信 …… 浜内彩乃　18
お坊さんユーチューバーが見た「心」の現場 …… 武田正文　20

特集 2　心理士のリアルな生活 …… 山口慶子　25
スクールカウンセラーでありキンダーカウンセラーでもある一日 …… 村上彰美　26
福祉と医療で働く心理士の1週間 …… 尾崎翔一　28
開業心理士のリアルな生活 …… 小林奈穂美　30
医療現場の心理職はどんな一日を過ごしているの？ …… 笹森千佳歩　32

当事者に役立つ心理教育　休みは個性化する …… 香野 毅　38
ライフキャリアとはなにか …… 小田三成　39
ライフキャリアにおける余暇 …… 小田三成　40
仕事から離れるとき、こころは何を語るのか …… 大西悠斗　41
育休の実際 …… 文山知紗　42
男性の育休 …… 大塚 斉　43
ピアサポートでつながる余暇 …… 金城志麻　44
発達障害の子ども・若者の余暇活動支援 …… 加藤浩平　45

Serial Articles

こころのリフレッシュ　我が家にアンズがやって来た! …… 山根亜希　22
#若手心理士の声　原っぱにぽつんと1人 …… 小田桐俊幸　24
心理臨床学会から　心理職の専門性を社会へひらく …… 沢宮容子　34
てんてん こころの広場を行く　第19回 …… 細川貂々　36
WORLD MAP　カンボジアでのこころの支援 …… 原田真之介　46
心理臨床家の養成　神奈川大学 …… 杉山 崇　48
京都文教大学 …… 濱野清志　50
初心者のためのブックガイド
僕の心のヤバイやつ …… 川部哲也　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 …… 香野 毅・石田陽彦　56

巻頭言

公平〈equity〉であるということ

帝塚山学院大学大学院　辻河昌登

2016年9月からの4年間、私はニューヨークのホワイト精神分析研究所で対人関係／関係精神分析の訓練を受けるために、家族と共に米国で過ごした。渡米後、小学生の我が子たちは現地の子どもたちとともに学ぶ公立の学校に通うことになった。私が渡米する前から一番心配していたのは、英語をまったく話せない二人が学校に適応できるのだろうか?ということだった。ところが、である。現地校ではEL（English as a New Language）を教える先生が、米国外からやってきた子どもたちへの合理的配慮として、毎日のように彼らの英語力に応じた言語指導をしてくれて、子どもたちは大概、小学生であれば半年もあれば現地の子どもたちと対等にコミュニケーションを取れるようになり、その後1～2年経てば授業をほぼ理解できるようになるとのことだった。そして、我が子たちもそうなった！　これは私にとって、大変衝撃的なことだった。「公平（equity）」に教育を受けるということについて、随分考えさせられた。なぜならば、日本では海外から来た日本語を話せない子どもがクラスに入ってきても、上記のような手厚い言語指導がなされず、家庭でも日本語を話す機会に乏しい彼らは日本語の習得が遅々として進まないため、数年経っても授業についていけないことが往々にしてあると聞くからである。

しかし、近年では日本でも「合理的配慮」が叫ばれるようになり、社会全体で「平等（equality）」よりも「公平（equity）」ということが重視され、個々の特性や環境に合わせた対応がなされるようになってきた。日本心理臨床学会を「公平」という観点から見てみると、たとえば対面の学会は横浜と神戸で開催されるなど、研修機会が必ずしも「公平」であるとは言えない現況がある。しかし、コロナ禍以降のWEB配信による学会企画の提供、地区研修会の開催など、研修機会に関するさまざまな改善がなされてきている。今後は「公平」であることを今まで以上に意識した学会運営について、学会員のみなさんとともに検討できればと願っている。

特集1
Special

心理臨床と発信

広報のイメージは、一般に「情報を伝えること」だと思います。しかし今回、広報委員会を担当し、広報について改めて考えるなかで、広報とはコミュニケーションそのものだと実感しました。情報を届けるには、何を、誰に、どんな言葉で、どんな方法で伝えるのかが重要です。その工夫こそが相手の理解を促し、信頼関係の構築へとつながっていきます。

「何を伝えるのか」を突き詰めれば、それは私や私たちが何を伝えたいのか、という問いに行き着きます。そこでは、組織や個人が自分たちをどう捉え、どんな姿勢で社会や他者と向き合いたいのかという、自己理解が問われています。

一方で、「誰に、どんな言葉で、どんな方法で伝えるのか」は、相手を理解していなければ判断できません。相手はどんな経験を持ち、何に関心を抱き、どのような世界を見ているのでしょうか。広報を一方通行の告知で終わらせないためには、相手への想像力が不可欠です。自分の言葉がどう受け取られるのかに細心の注意を払いながら、相手に適した形で届けていくことが求められます。伝えるとは、相手に「わかってもらう」ことだと言えます。

広報とは、何かを発するたびに自分自身を見つめ直し、同時に相手への理解を深めていく営みです。それは単なる情報の通達ではなく、相互のコミュニケーションを通して、信頼関係を丁寧に築いていく作業なのだと思います。振り返ってみれば、ごくごく当たり前のことなのかもしれませんが、今回あらためてその大切さを実感しました。

筑波大学　**杉江 征**



『心理臨床の広場』についてのアンケート

第8期広報委員会

なぜ、いまアンケートなのか？

本誌『心理臨床の広場』は、2008年8月30日の創刊から17年以上が経過しましたが、読者からのフィードバックは、寄せられた意見に耳を傾けることが中心でした。そこで今期の広報委員会では、読者の感想・意見をより積極的に伺うため、アンケート調査を企画しました。

《アンケートの対象と方法》
期間：2025年1月23日（木）～3月16日（日）
対象：心理臨床学会の公式HPにアンケート案内を掲載するとともに、会員が登録しているメールニュース（約2万人登録）でも回答を依頼しました。
有効回答数は1941名でした。多くの方にご協力いただき、この場を借りて御礼申し上げます。
方法：協力者にはオンライン上のアンケートフォームで回答していただきました。質問項目は、属性情報のほか、認知度・記事の評価の選択式質問に加え、読んだ感想、取り上げてほしいテーマ、本誌への意見などを自由に記述していただける形式としました。

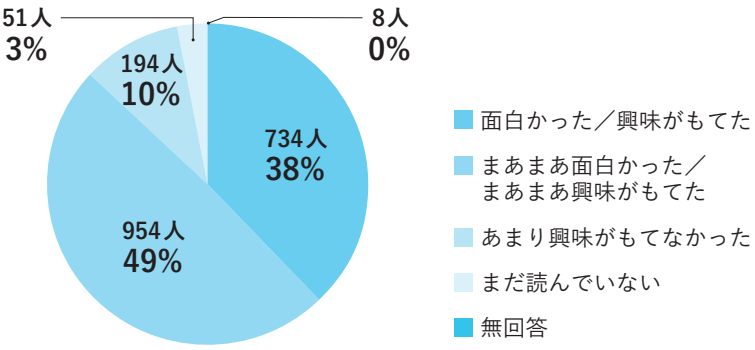


図1 『心理臨床の広場』の感想

おおむね好評な感想

会員には本誌を郵送していることもあり、約9割が「よく読む」「たまに読む」と回答しています。同様に、約9割が「面白かった」「まあまあ面白かった」と答えており（図1）、広く肯定的に受け止められていると考えられます。

感想の自由記述

自由記述の感想には312名から回答をいただきました。広報委員会では全回答に目を通していますが、すべてをご紹介することは現実的ではありません。そこで、計量テキスト分析ソフトであるKH Coder 3を用いて、全体的な傾向を概観しました。

自由記述で出た言葉から助詞などを除いた単語をカウントし、頻出語（上位90語）のパターンを把握するため、共起ネットワークと呼ばれる図を作成しました（図2）。

言葉を囲む円の大きさは出現数を

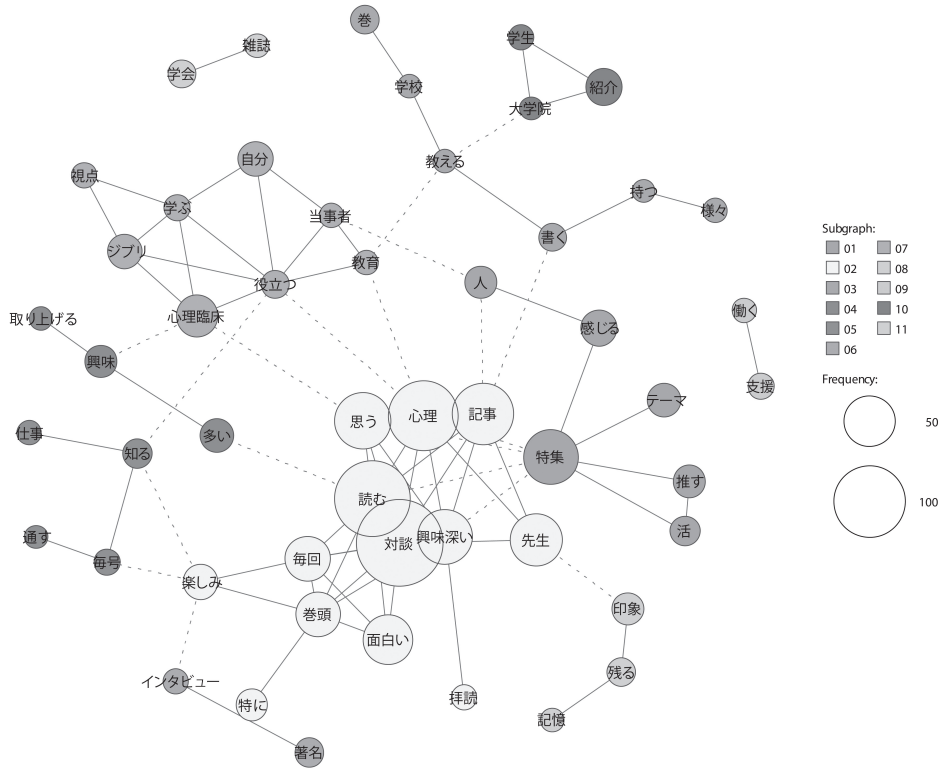


図2　感想の自由記述の頻出語の共起ネットワーク

示しており、図右のFrequencyの100と同じ大きさなら、その単語が100回出現したことを意味します。ある言葉同士が同時に用いられる傾向が強いほど円は近くなり、太い線で結ばれています。円の色は、出現パターンにもとづきソフトウェアが自動でグループ化したものです。

中央下のネットワークには、巻頭対談や著名人インタビュー、推し活やジブリなどの特集を「興味深い」とする肯定的な感想が集まっています。

その左上には、当事者向けの心理教育記事が「役に立つ」とする意見があります。

右上には、さまざまな領域の仕事紹介や大学院紹介への感謝の声が多く見られました。

一方、左上の「学会・雑誌」グループには、「雑誌はいらないので学会費を下げてほしい」といった厳しい意見も含まれていました。

今後の課題

記事内容がおおむね好意的に読まれていることはわかりました。創刊当時の理事長・鶴光代先生の『創刊のことば』には、本誌の対象は「会員をはじめ、広く心理臨床に関心をもつ一般の方々や大学生・高校生諸氏」とあります。今回はコストの都合で高校生・大学生への調査は見送りましたが、本誌が本来の対象に届いているか、改めて検証する必要があります。また、会員の間でも、本誌が「誰を対象に」「何を目的として」発行されているのか共有されているか疑問です。本誌の目的について再確認・再検討する時期が来ているのではないでしょうか。

心理臨床学会の発信方法——発信する広報から聞く広報へ

第8期広報委員会／岐阜大学教育学部 **松本拓真**

心理職はたいてい発信が苦手です。研修や講演を頼まれるのが嫌な人も多いですし、自分が心理職であることさえプライベートでは明かしたくない人も少なくありません。そのような心理職の広報について、前項の『心理臨床の広場』についてのアンケート結果を受けて広報委員会の委員として私が考えたことをお話ししたいと思います。

そもそも広報とは？

「自己PR」とよく言いますが、PRは何の略かご存じでしょうか。もとはパブリック・リレーションズで、主体と対象の関係を構築し、維持することを指します。つまり広報の役割は、関係づくりなのです。私たちに身近な「広報」ですが、意外に知らないことも多いのではないでしょうか。実は専門家の間でも、近年のテクノロジーの変化によって広報の捉え方が大きく変わってきています。日本広報学会は2023年にプロジェクトチームを作り、広報の新しい定義を定めました（詳細はhttps://www.jsccs.jp/concept/）。

組織や個人が、目的達成や課題解決のために、多様なステークホルダーとの双方向コミュニケーションによって、社会的に望ましい関係を構築・維持する経営機能である。

この短い定義には、さまざまな意味が含まれています。商品を買ってもらう、会社のイメージを良くする、といった短期的な影響を重視する考え方から、目的達成や課題解決といった中長期的な影響を見据える必要が出てきたことを示しています。「社会的に望ましい」という言葉には、独りよがりにならないよう注意を促す意味があります。

また、コミュニケーションをわざわざ「双方向」と強調しているのは、SNS活用により対象の意見を集めやすくなり、主体がすぐに自己修正を求められるようになった背景があるからです。これらは心理臨床の広報を考える上でも大変示唆的だと私は感じます。

目的の不明瞭さ

本誌は広報誌であり、当学会の目的達成や課題解決に資するものです。しかし、当学会の広報の目的や、いま直面している課題とは何でしょうか。学会の定款には「心理臨床の業務に携わる者相互の協力により、心理臨床学に関する研究、調査及び普及啓発等の各種事業を行い、心理臨床学の健全な発展と国民の心の健康増進に寄与することを目的とする」とあります。その目的を果たす上で、『心理臨床の広場』が担う役割は、まだ十分に確立されているとは言い難いのではないでしょうか。

会員へのコミュニケーション媒体としては学会誌や大会という場があるため、本誌には、現時点で学会員でない人へのアプローチが期待されていると推測できます。高校生や大学生は未来の会員であり、新しい人

たちの参画は心理臨床学の健全な発展につながるでしょう。また、心理臨床学の知見を活用する人々にアプローチすることも、国民の心の健康増進に寄与すると考えられます。近年では心理職の雇用や待遇の問題から国民の心への悪影響も懸念されているため、多くの人に心理臨床学の可能性を感じてもらうことも取り組むべき課題でしょう。

SNS時代に雑誌・文字であること

会員外の多くの人にアプローチするという目的に対して、紙媒体（Web版もありますが）であることや、文字中心の内容であることは再考の余地があります。前項の調査では、紙媒体の郵送に対する否定的な意見も多く寄せられました。また、SNSを積極的に活用すべきではないかという直接的な意見もありました。

この調査では普段使用しているSNSも尋ねています。多様な回答が見られたため、SNSの「種類」よりも、使用しているSNSの「数」に注目して分析しました。SNSの種類の多さと『心理臨床の広場』への感想のクロス集計を行ったものが表1です。注目していただきたいのは、左から2列目の本誌への肯定的な感想を示す部分です。SNSを使用していない人は約半数が本誌を「面白い」と答えていますが、多くの種類のSNSを使用している人では約3割にとどまります（カイ二乗検定で有意）。この結果だけで判断するのは危険ですが、SNSを積極的に活用して情報を得ている人は、雑誌・文字中心の本誌には興味を持ちにくい可能性があります。

公式SNSアカウントを持とう

今後の心理臨床学の発信は、受け手が受け取りやすい方法を積極的に取り入れていく必要があります。HPに情報を載せ、訪問を待つだけでなく、受け手が普段使っているSNSに届かせる姿勢が求められます。媒体だけでなくコンテンツも、長い文章から写真や動画などへのシフトが必要でしょう。

シフトを進めていくにあたって、何を発信するか、誰がどのように決めるかという課題は残ります。学会の大会を判断の場の一つとして、最先端の価値ある内容を含む発表をコンテンツ化していくことが現実的だと私は考えています。

SNSの活用は、ただ届きやすくなるだけではありません。冒頭で述べたように、最近の広報は双方向コミュニケーションです。公式SNSアカウントを持ち情報発信をすれば、コメントや転載数などから即座にフィードバックを得ることができます。待遇改善などの問題でも、ユーザーの求めている声を聞かなければ、仕事につなげることはできません。これからの広報は、発信する広報から〝聞く広報〟へとシフトすることが大切ではないでしょうか。そもそも、私たち心理職は「聞くこと」の専門家だったはずなのですから。

表1．普段使用するSNSの種類数と広場の感想のクロス集計表

SNS種類数	①面白かった／興味がもてた	②まあまあ面白かった／まあまあ興味がもてた	③あまり興味がもてなかった	④未読だが読んでみたい	⑤未読で読むかどうかわからない	合計
0	51 (49.51%)	42(40.78%)	10 (9.71%)	0 (0.00%)	0 (0.00%)	103
1	300 (38.96%)	354 (45.97%)	90 (11.69%)	10 (1.30%)	13 (1.69%)	770
2	222 (37.19%)	305 (51.09%)	55 (9.21%)	4 (0.67%)	8 (1.34%)	597
3	139 (35.64%)	202 (51.79%)	32 (8.21%)	3 (0.77%)	12 (3.08%)	390
4	22 (27.16%)	51 (62.96%)	7 (8.64%)	1 (1.23%)	0 (0.00%)	81
合計	734 (37.82%)	954 (49.15%)	194 (9.99%)	18 (0.93%)	33 (1.70%)	1941

心理職を目指す高校生への支援プログラム
――令和7年度静岡県公認心理師協会「心理学の学びと心理職のお仕事」

静岡県公認心理師協会
中川雄真・上野永子

「心理学の学びと心理職のお仕事」とは

2025年6月22日、静岡県公認心理師協会総会・大会において「心理学の学びと心理職のお仕事」と題した企画を静岡県教育委員会、一般社団法人日本臨床心理士会、公益社団法人日本公認心理師協会の後援を得て開催いたしました。本企画は、心理学や心理職に関心を持つ高校生を主な対象としたプログラムであり、高校生の進路選択支援の場として企画されました。

当日の参加者は78名（高校生37名・保護者29名・教員7名・大学生4名・社会人1名）で、はじめに大学教員より大学・大学院における心理学の学びについてのレクチャーがあり、その後はさまざまな領域で働く心理職より、その仕事の内容と魅力についての講演がありました。

大学・大学院での心理学の学び

本企画の前半では、「心理学の学び」と題して、公認心理師養成課程が整えられている大学や大学院の先生方にご登壇いただき、どのようなカリキュラムが準備されているのか、あるいは、将来心理職となるためにどのような知識やスキルを育んで欲しいのかについて分かりやすくご説明いただきました。高校生にとって、大学での専門的な学びは想像しにくい部分があることと思います。また、心理職を目指す高校生にとって「心理学」といえばカウンセリングや心理テストといった臨床心理学を学ぶイメージが強くなりがちです。しかし、本企画ではさまざまな心理学の学びについて取り上げ、心理学が人の心を幅広く理解し、支える学問であるということが具体例とともに紹介されました。参加された方々がうなずきながら真剣な眼差しで耳を傾けている姿が印象的でした。

心理職の仕事の実際

本企画の後半では、「心理職のお仕事」と題して、5つの異なる専門領域（医療領域、福祉領域、学校領域、私設・産業領域、司法領域）で活躍する心理職の方々にご登壇いただきました。

医療領域では、外来やデイケアに関する話題のほか、多職種連携に関わるお話をしていただきました。医療現場では一つの職種が単独で活動するのではなく、複数の職種が協力し合って患者さんをサポートすることが重要であると参加された方々に十分に伝わったことと思います。

福祉領域では、高齢者への神経心理学的検査や認知症の患者さんとの関わり方についてお話をしていただきました。近年の少子高齢化に伴い高齢者支援は喫緊の課題になっておりますので、心理職としてどのような支援が重要かを学ぶ機会は高校生にとって得難い経験になったことと思います。

学校領域では、スクールカウンセ

ラーとして生徒と関わるだけでなく、保護者や教員との関わりが必要であることをお話いただきました。今回参加された高校生の方々にとってはまさに自分と同世代に対する心理職の働き方となりますので、自身の体験を振り返り、重ね合わせながら聞かれていた方が多かったように思います。

私設・産業領域では、メンタルヘルス研修や従業員支援プログラムについてお話いただきました。心理職として社会人をサポートするに際し、カウンセリングのみならず、様々なサポート方法があるのだと視野が広がったことと思います。

司法領域では、法務技官として少年鑑別所での心理職の役割についてお話いただきました。おそらく多くの高校生にとっては未知の世界の話であったからこそ、知的好奇心を刺激するような、素敵な学びの時間になったことと思います。

また、ご登壇いただいた方々には共通して、心理職の魅力や、働く上での難しさについて語っていただきました。本を読むだけでは分からない等身大の心理職の現状を知る、大変貴重な機会でした。

養成校の教職員と語る個別相談会

本企画の最後には、当日ご登壇いただいた方々を含め、静岡県内で公認心理師養成課程が整えられている大学や大学院の教員、および、実際に各領域で活躍されている心理職の方々が対応する個別相談会が実施されました。それぞれ担当者が個別ブースを構え参加者一人一人に丁寧に応じ、本企画内で話された内容や参加者の個人的な相談まで幅広く対応いたしました。より身近に心理学・心理職を感じていただいたことと思います。本個別相談会では「心理学をきちんと学んでみたい」と話された参加者もおり、個別対応の時間を設けて良かったと心から思った次第です。

アンケート結果より

静岡県公認心理師協会にとって本企画は初の試みであり、開催準備には多くの苦労や不安がありましたが、参加募集を始めると、早々に当初定員の80名を超える参加希望者が集まりました。これらのことから、高校生の心理職に対する関心の高さがうかがわれました。

本企画に対する参加者の感想アンケートは軒並み高評価であり、プログラム後のアンケートでは、「大学・大学院での学び」については94％、「心理職のお仕事」については98％が「とても満足」「満足」との回答でした。また、自由記述からは、「心理職がいろいろな現場で活躍することは知っていましたが、内容までは知らなかったので、やりがいや大変なことも含め、知ることができてよかったです」「心理学を学んだ後の出口がわからなかったが、様々な分野で活躍できることがわかった」「心理職を学びたいと言う娘の希望があって参加しました。私自身、イメージが掴めずいたのですが、今回のお話を聞けて大変参考になりました」といったコメントが多く寄せられ、本企画により、心理学の学びが心理の仕事につながるイメージを具体的に掴んでいただけたことと思います。

心理学を学ぶということの意味

本企画は単なる高校生の進路説明会に留まらず、「人の心を学ぶ」ということが、社会でどのように活かされ役立っているのかを、包括的に、そして身近なものとしてお伝えする大変有意義な機会であったと感じています。

参加された方々は、心理学の面白さだけではなく、現場で求められる責任や心理職として生きていく葛藤についても触れ、熱心に話を聞かれておりました。本企画に参加された方々が全員心理職を目指すことはないと思いますが、「人に関心を持ち、寄り添おうとする」心理職の在り方が、いかに社会で必要とされているのかを実感していただいたことと思います。

YouTubeでの発信

大阪・京都こころの発達研究所 葉
浜内彩乃

私は2018年9月に、カウンセリングルーム「大阪・京都こころの発達研究所 葉」を立ち上げ、細々とオフィスでの勉強会をやっていました。そんな中、2019年の日本心理臨床学会学術大会で、若手の会が「心理臨床学会の若手は何をしていくのか？――若手が、若手を支えるために――」という企画をたて、20名ほどの若手会員たちがどのようなニーズを持っているのか、何ができると考えているのかを発表していました。そこで、地方に住んでいる方や子育て中の方、新人が、自己研鑽をしたいと思っていても交通の便や費用の問題、家を空けることができないといった諸々の事情により、研修などに気軽に行くことができず、苦しい思いをしていることを知りました。そして地方格差や経済格差、ライフステージによる格差をなんとかできないかと考えるようになりました。

その直後、2020年4月にコロナの波が押し寄せ、緊急事態宣言が出され、行っていた勉強会はすべて中止せざるを得ませんでした。緊急事態宣言が終わった後も、職場から県外への移動を禁止されたり、職場外での対人接触をできるだけ避けるよう指示をだされたりした心理職も多く、対面での勉強会を再開することは困難でした。一方で、オンラインを使った研修企画が各所で開かれるようになりました。これにより、地方格差の問題や子育て問題などが少し緩和したように思います。

それでも経済格差の問題は解決できたようには思えませんでした。そこで、YouTubeでの動画配信をすれば無料で視聴ができると考え、協力すると申し出てくれた心理職のみなさんのご厚意で、書籍紹介や学会紹介などの動画を撮影し、公開することにしました。同時に、「同業者に向けてではなく、もっと多くの人に心理職を知ってもらう必要があるのではないか」と考え、私やオフィススタッフが、ポーカーやトランプゲームなど心理戦と言われるゲームにチャレンジしたり、インターネットにあがっている心理テストを実施したりする動画を撮影・公開したりもしました。しかし、こうした企画動画には大きな問題が2つ生じました。

1つ目は、クライエントへの影響です。当時、担当していたクライエントから何かを言われることはありませんでしたが（再生数も少なかった）、心理職が「心理学」を面白く扱うことに、クライエントが悪い印象を持つのではないかということは常に頭の中にありました。こうした懸念から当研究所のスタッフ以外の心理職に出演依頼することがためらわれ、積極的に撮影を継続することができなくなりました。

2つ目は費用と時間の問題です。1本の動画を作り上げるには相当な労力がかかります。動画の再生回数をあげようと思うと、つまらないシーンはカットし、字幕や効果音を入れて面白さを強調する必要があります。この編集作業は非常に時間がかかります。外注することも可能ですが、その場合には費用が多くかかります。YouTubeは、動画を公

開してもすぐには収益につながらず、登録者数1000人、再生時間4000時間を超えなければ1円も入りません。それらをクリアしたとしても月5000円〜1万円程度の収益にしかなりません。つまり、片手間に行えるほど簡単なものではないということがわかりました。

そのため、ゲームなどの企画は数か月で断念し、1つ目の理由もあったことから、しばらくして動画公開も停止しました。それからずっと「何かできることはないだろうか」と模索していた中で、特定の学問についてわかりやすく説明しているYouTube番組があることを知りました。そしてラジオ番組のように、話し手が説明し、聞き手が相槌や疑問を投げかけるといった形式を知りました。聞き手がいることで、難しいテーマでも「どういうこと?」と質問してくれるため、視聴している私も「そこ聞いてほしかった!」とわからないままになりません。また話し手と聞き手が会話して進んでいくため、単調にならず、娯楽感覚で聞くことができました。また、画面を見なくてもよいものが多いため、移動中や家事の合間などに聞くことができました。

こうした形式のものだったら先にあげた問題はある程度クリアできるのではないだろうかと構想をし始めました。教養系のものでも、編集を入れた方がより面白くなるのは事実ですが、ラジオ番組と思えば字幕を入れる必要はなく、それなりに講義慣れしている心理職であれば、編集をしなくても聞きやすいものになるではないかと考えました。

また、私が専門としている領域の内容であれば、クライエントが視聴したとしても、動画で話していることはカウンセリングでも話していることであったり、カウンセリング体験を俯瞰してみることができたりと、カウンセリングの場でも取り上げやすいものだと考え、「精神分析についての動画を撮ろう」と決めました。

心理職にとっても精神分析は「敷居が高い」というイメージを持たれやすく、なかなか第一歩が踏み出せないという意見も多く聞きます。YouTubeであれば、その敷居を下げることができます。心理学を学んでみたいという人にとっても、カウンセリングを受けてみたいと思っている人にとっても、参考になるのではと思い、適任と思った仲間に企画を持ち掛け、実行に移しました。

その結果、2025年3月から「大阪・京都こころの発達研究所 葉」のYouTubeチャンネルで公開を始めたのが「ちょっと詳しく知りたい人の精神分析入門」です。この原稿が皆さんの目に留まる頃には、シーズン4まで公開されているはずです。1年間は毎週更新をし続け、少しでも多くの人の目に触れてもらえたらと考えています。当初はこのシリーズだけを考えていましたが、だんだん「ちょっと詳しく」レベルではなくなってきたこともあり、「さらに気軽に見れる動画を」と、精神分析に関連した書籍紹介や臨床心理学の専門書出版社編集者の書籍紹介、学会紹介などの動画も公開するようになりました。

おかげで登録者数は1400人を超え収益化はしましたが、先に書いた程度の収益です。収益よりも必要な人に必要な情報が届くことを願っています。最初は専門職に向けたもの、一般の方に向けたものを分けて発信することを考えていましたが、今はそこの境界にあまりこだわりを持っていません。必要な情報は誰にとっても必要なものだからです。

専門職は発信に責任があります。そのため大げさなことやいい加減なことを言うことはできません。その結果、「公に気軽に発信できない」「面白おかしくはできない」というジレンマを抱えます。それでも、発信できることや発信方法を検討しなければ、誰にも何も届けることもできません。臨床心理学の知が、多くの人にとって有益であることを私たち心理職は誰よりも知っているはずです。面白おかしく発信している方々よりも拡散力は少ないでしょう。それでも、できることをコツコツと積み上げていくことが専門職としての役割だと思っています。

チャンネル登録・高評価をお願いします!

お坊さんユーチューバーが見た「心」の現場
――「諸行無常」の時代に心理臨床をひらく

浄土真宗本願寺派高善寺　武田正文

はじめに

２０２０年からYouTubeでの発信を始め、５年が経ちました。今ではチャンネル登録者数が１万６０００人を超え、これほど多くの人に自分の声が届くようになったことに、私自身が驚いています。本稿では、ＳＮＳ発信やＡＩ活用といった急速な変化に対し、私たち心理臨床家がどのように社会とつながり、これからの時代を歩んでいけるかについて、その可能性を探ってみたいと思います。

自己紹介：過疎地の寺院と心理臨床

私は島根県邑南町という、中国山地の山間にある小さな過疎地の寺院で住職を務めております。寺の長男として生まれ、住職を継ぐことは生まれた時から決まっていました。

ご承知の通り、地方寺院を取り巻く環境は厳しく、衰退が続いています。この状況をどうにかしたいと試行錯誤する中で、私は臨床心理士という専門性に、現代の苦悩に応えるための大きな可能性を感じました。

仏教も心理学も、人の苦悩を解決したいという願いは同じです。伝統的な仏教を心理学と組み合わせることで、今の時代を生きる人たちの心に届く、新しい価値を生み出せると考えたのです。大学院修了後は、精神科病院や学校など様々な現場で臨床経験を積ませていただきました。心理職が極端に少ない地域だからこそ、ジャンルを問わず多様な経験ができたことは、私にとってかけがえのない財産です。

発信という「新しい視点」

一方で、私のお寺は相変わらず閑散としていました。法話で一生懸命に仏教と心理学を説いても、地域の高齢者の皆さんにはなかなか伝わりません。そこで２０２０年、「全国には、この視点を必要としている人が絶対にいるはずだ」と考え、「仏心チャンネル」をスタートさせました。

当初は「お坊さんがYouTube…」という冷ややかな視線もありましたが、今ではYouTubeがきっかけでお寺に足を運んでくださる方も増えています。インターネットが私の活動を広げてくれる重要なツールとなりました。

「開かれた多重関係」をどうデザインするか

ＳＮＳで発信する際、臨床家として懸念されるのは「多重関係」の問題です。しかし、私の住む過疎地での生活は、もともと多重関係の連続でした。どこへ行っても「高善寺の住職」と認識されており、クライアントが知人であることも珍しくありません。

今の時代、ネットを活用しながら多重関係を完全に避けることは困難です。だからこそ、大切なのはそれを隠すのではなく「正直に説明し、対話する」ことだと考えています。

私は臨床の場で、「ネットでも発信しているので、どこかで私を見か

けるかもしれません」と事前にお伝えするようにしています。その上で、もし「お坊さんとしての私」が強くなりすぎてカウンセリングに影響が出そうなら、無理をせず、信頼できる他の専門家を紹介することも含めて誠実にお話しします。オープンな関係性を築くこと。それが、これからの時代の新しい信頼の形ではないでしょうか。

コメント欄に届く、切実な「しんどさ」

YouTubeを続けていて痛感したのは、潜在的なニーズの多さです。動画のコメント欄には、返しきれないほどの悩みが寄せられます。

特に心に残っているのは、「相談したいけれど、一歩が踏み出せない」「相談するほどではないのかもしれないけれど、毎日がしんどい」という声です。私たち専門家から見れば、ぜひ力になりたいと思う状況でも、多くの人が一人で苦しさを抱え込んでいます。

こうした方々に「こういう時はカウンセリングを頼っていいんですよ」と伝える啓発動画は、24時間いつでも必要な人のもとへ届く「心のセーフティネット」になります。再生回数だけでは測れない、誰かの一歩を支える大きな意義がそこにはあります。

AI時代、全人類に訪れるアイデンティティの問い

2023年からは、AIを活用した相談の仕組み作りにも挑戦しています。生成AIの進化は凄まじく、論理的な整理やアドバイスだけなら、AIの方が得意な場面も増えてきました。

これから数年のうちに、全人類が「自分の役割とは何か」というアイデンティティの問いに直面する時代がやってきます。これは、人間が人間として何ができるかを再発見するチャンスでもあります。

これからのカウンセリングで求められるのは、単なる情報の提供ではなく、「その場に居る人間としての温もり」です。声の響きや雰囲気、その人の「在り方」そのものが、AIには真似できないカウンセリングの核心になると確信しています。

諸行無常は、新しい変化の合言葉

仏教には「諸行無常」という言葉があります。すべては移り変わるという意味ですが、これは「喪失」だけでなく、「新しい自分にいつでもなれる」という希望のメッセージでもあります。

私にとってYouTubeやAIへの挑戦は、まさに「諸行無常」のプロセスでした。既存の枠組みを大切にしつつ、新しいテクノロジーを味方につけることで、心理臨床の未来はより柔軟に広がっていくはずです。

もし、変化の必要性を感じながらも一歩踏み出せないでいる方がおられたら、ぜひSNSなどで声をかけてください。この変化の激しい時代を、共に学び、次の時代を切り拓いていきましょう。



「仏心チャンネル」ほか▶

我が家にアンズがやって来た！

東京都公立学校スクールカウンセラー　山根亜希

母の朝は早い。まだ薄暗い空が、昨日と今日との境目で、互いの別れを惜しむような午前4時。母はもそもそと布団から起き上がって、台所で出汁をとる。そして、誰とはなく忙しい忙しいと呟きながら、鯵だの鮭だのの干物を焼いて、せかせかと兄の弁当を作り始める。私が見慣れた毎朝のルーティン。やがて、調子が外れた鼻歌に混じって味噌汁の匂いが立ち込めたら、お呼びがかかるのをじっと待つ。彼女は疲れた表情で椅子に座り、食べ始めた黒糖蒸しパンのかけらを、口元にそっと差し出してくれる。私にとっての至福で口福な、うっとりとするひととき。そして、「これが『母子の一体感』だよねぇ」と目尻に皺を寄せて柔らかく語りかけるけれど、私には意味なんて分からない。言葉で繋がらない私たち二人の世界。でも、それでいい。無条件に愛されている。いま、生きている。確かにそう感じる。

外が明るみ始めたころ、気忙しい日常が広がる。母は尖った声で兄を起こしてから、私と散歩に出かけ、それから、「ガッコウ」というところへ出かけていく。「いい子いい子でお留守番だよ」と念を押されたから、おそらく「番犬」として我が家の治安を任されたのだろう。だから、滅法気は抜けなくて、狭いマンションの室内を無闇にパトロールしては、ベランダの柵に止まるカラスに吠えてみる。これが自分のミッションとはいえ、やっぱり暇だ。あくびを数回繰り返して、今朝の母と兄の小さな諍いを反芻してため息をつく。幸福の閾値が低く笑い上戸な母と、物静かで安寧を愛する父と、思春期で気まぐれな風来坊の兄との共同生活。不平不満がないといったら嘘になるけど、犬友のスイレン君やローズちゃんより幸せだと信じている。もっとも、幸せがなんなのか、どんな姿かたちをしているのか見たことはないけれど。そんな意味があるようで全くないことを、徒然と物思っては、うつらうつらと船をこいで家族の帰りを待つ。私に課せられたお留守番の数時間。母が帰って、ふたたび私に母性を注いでくれるまでの一日は、たいそう長い。



彼女の名は山根アンズ。こんがりした油揚げのような色合いの柔らかい被毛と、左右に小首をかしげて、主を見つめる姿が魅力的な1歳のトイプードルです。性格は自由奔放でお転婆ながら、外の世界では「キャラ変」する繊細な犬見知り。彼女が散歩をする姿は、さながら人間ウォッチングのよう。3歩歩いては左の前足をあげて一時停止し、前後左右を挙動不審にキョロキョロ…。道中、それを飽きるまで繰り返すので、ちっとも前に進みません。正直、散歩する気、あるんかい？というツッコミを喉元で飲み込むのは、この景色にどこかデジャヴ感があるからかもしれません。当

時、まだ幼かった息子も保育園からの帰り道、寄り道ばかりで帰路につかず、堪え性なく足早に急かしてしまったなぁ。晩御飯の準備やら洗濯やら日常の些事に追われずに、あの瞬間をもっと慈しめていたら…。散歩とはいえ、主には一抹の甘酸っぱさが込みあげ、辛口な自己採点を味わう一人反省会にもなるのです。

ともあれ、我が家で犬をお迎えするのは初めてだったので、賑やかな日々の始まりを想定していましたが、それは想像を遥かに超えて、心を揺さぶるドラマチックな日々の幕開けとなったのです。

アンズが我が家の環境にも慣れた生後8か月の明け方。彼女は苦しそうに舌を出して震え出し、浅い呼吸を繰り返してグッタリと床にうずくまりました。素人目にも具合が悪いことは明らかだったので、高まる動悸を抑え病院に連れていったところ、獣医の先生から告げられた診断名は『子宮蓄膿症、子宮破裂と敗血症』。詳しいことはわからないのですが、子宮全体に膿が溜まり、一刻も早く摘出して輸血をする必要があるとのことです。術後死も5割強とされる緊急手術。同意書に署名をする手が震えます。ドラマのシーンさながら先生の手を強く握り、涙ながらに頭を下げる日が、まさかこれほど早く訪れるとは…。あの子はもう帰ってこないかもしれない。先生に抱っこされ、弱々しくオペ室に向かう背中を見送ると、恐怖や混乱、寄る辺のない心許なさが込み上げて、奇妙なほどしんと頭が冴えわたります。『対象喪失』、『喪失のプロセス』などという昔に習った用語が頭に浮かぶものの、激しい情緒に圧倒されて、心を自由に感じられません。



正直、その後のことはあまり記憶にないのですが、長時間に及ぶ大手術は無事に成功。先生や看護師の方々の献身的な治療とケアに支えられて、彼女は辛うじて一命をとりとめたのです。そして、1週間の入院生活を経たのち、緩やかに快方に向かっていきました。とはいえ、当面は点滴が必要なので、二人三脚での通院生活が始まったのですが、そこではコンパニオンアニマルを人生の大切な相棒として尊び、ともに寄り添って生きる様々なご家族との邂逅に恵まれました。

病院の待合室では、主が我が子をケージに入れて抱きかかえるように付き添っています。どちらともなく、「あら、どうされたんですか」「実はね…」。日々、そんな世間話をするうちに、老犬のトイプードルが癌に罹患して食事が摂れず、胃ろう状態にあり胸が潰れる思いでいること。また、今から20年前にニシキマゲクビガメとともに北海道から上京したものの、ここ最近、ガンが見つかり栄養チューブが外せない闘病生活を遣る瀬無い思いで見守っていること。溺愛するインコのピーちゃんが無精卵を産み続けることから、体力を消耗しないようにプラスチック製の偽卵を入れて、心を砕いていること。夜行性で臆病な性格のハリネズミのために、針が寝ている夜間にスキンシップをとって愛着関係を作っている話など様々なエピソードを教えて頂きました。我が子の病状は違えど、そこには、相棒の治癒を願って最期まで懸命にケアする人たちと、主の愛情を受け取って生き長らえようと健闘する逞しい生きものたちの姿がありました。

さて、本日も散歩の道中、安定のマイペースぶりを遺憾なく発揮するアンズさん。嘘のような人智を超えた本当の話ですが、退院後、輸血を頂いた大型犬・ロン君の茶色い剛毛が突如生えてきたのです。

彼から頂いた尊い命の糧。今日があって、明日が来る。ただそこに、ともに在ること。一風変わった手触りの彼女の温かな背中を撫でるとき、当たり前のようで有り難い日常が、確かにそこにあるものと感じられるのです。

#若手心理士の声

原っぱにぽつんと1人

森病院　小田桐俊幸

高校生の時から目指していた臨床心理士の資格を取った時、そこにあったのは嬉しさだけではなく、これからどうしたらいいのだろうかという気持ちでした。どこにでも行ける原っぱにぽつんと1人で放り出されたような感覚です。臨床の現場は大学院の教育とは全然違いましたし、そもそも自分は何がしたかったのだろうか、これからどこに向かえばいいのだろうかと悩んでいました。私の代は大学院を卒業した年がまさにコロナ禍1年目だったので、同期や恩師ともなかなか会えず余計に1人の感覚が強かったのかもしれません。幸いにして心理士が何人か在籍している職場だったため、そこを支えに目の前の臨床に打ち込んできました。

今では職場も変わり、臨床6年目となりました。ようやくカウンセリングのカの字ぐらいはわかってきまして、臨床の楽しさもわかるようになってきました。自分なりの課題や目標も見えてきました。それでも時折、やはり自分がいるのは原っぱなのだと思う時があります。どのように心と関わっていくのか、どのような職場を選ぶのか、どのような学びをするのか、どれも自由です。自分で進む道を決めないといけません。

そんな羅針盤の無い世界で進み続けることができているのは、クライエントから教わったものがたくさんあったからだと思います。クライエントの心と人生に飛び込むことはとても怖いものですし、今でもこれでいいのかなと思うことはいくらでもあります。ですが、私が明らかに間違えた時、クライエントは何らかの方法で間違えたことを教えてくれます。最初のころはそれがとても怖かったものですが、こんなにありがたいことはないと思うようにもなってきました。そんな試行錯誤を繰り返しながらクライエントと一緒に言葉を交わしていくと、2人が広い原っぱでばったりと出会うような感覚のする時があり、そのような出会いから、クライエントが自分の物語を再び歩み始めるようになると感じることがあります。私に誰かの物語を描き直すような力も権利もありませんし、もちろん綺麗ごとばかりではないです。大変なことはいくらでもあります。ですが、クライエントの力強さと人生の豊かさを、私が教えてもらったような気がします。こうした時、この仕事をしていてよかったなと感じることがあります。

また、臨床の先達の努力を目の当たりにしたことも私の原動力になっています。臨床を始めたころ、本で出会う先生方はたくさんの問題を解決するスーパーマンのように思っていました。ですが学会や勉強会に参加するようになって、先生方の試行錯誤している姿を知ることができました。多くの議論を重ねながらも進み続けるその姿は本当にかっこいいですし、自分もそうなりたいと思います。実は、こうして書くことの後押しとなったのもそうした姿を拝見してきたからです。まだまだこれから臨床の世界を冒険したいと思います。

特集2
Special

心理士のリアルな生活

心理士は、学校、病院、児童相談所、企業、少年院、私設相談室など、さまざまな場所で働いています。しかし、実際に心理士はどのような時間の流れのなかで、どのように仕事と生活を組み立てているのか、その過ごし方を知る機会はあまり多くありません。面接室の外で何をしていて、どんなことを大切にして人との関わりを重ねているのでしょう。人の心を支える専門職である心理士の日常に目を向けることは、「心理士の仕事とはどのような営みなのか?」という問いにふれるきっかけにもなるでしょう。

この特集では、教育、福祉、開業、医療の現場でそれぞれ活躍する心理士が登場し、一日のスケジュールや一週間の仕事の流れを紹介します。朝のうちあわせ、心理面接、多職種との連携、巡回相談、心理検査、カンファレンス、記録整理、コンサルテーションなど——心理士の仕事は多彩で、現場ごとに異なる表情をもっています。現場で直面する課題や工夫、現場の臨場感、仲間との支え合い、自己研鑽など、それぞれの執筆者の等身大の姿を通して、心理士の生活のリアルを身近に感じ、心理臨床の奥深さとその広がりに思いをめぐらせる機会にしていただければ幸いです。

東京女子大学　山口慶子



スクールカウンセラーでありキンダーカウンセラーでもある一日

桐朋学園初等部／東京都公立学校スクールカウンセラー　**村上彰美**

スクールカウンセラー制度が始まって30年近くが経とうとしています。ちょうどその頃、「スクールカウンセラーになりたくて」心理士に就いた私は、以来ずっと学校現場を中心に活動してきました。現在は、公立小・中学校と私立小学校・幼稚園に勤務しています。スクールカウンセラー（以下SC）は非常勤がほとんどで、私の勤務する自治体の公立学校も基本的に1校週1日（大規模校は週2日）の勤務となっています。私立は各校によって違い、私は週2日勤務しています。それぞれ環境の違いはありますが、SCとしての動きは共通しています。そして近年では、幼稚園・保育園におけるキンダーカウンセラー（以下KC）の分野も注目されており、私もその両方の現場に携わっています。SC、KCの活動は現場によってそれぞれ幅がありますが、私の現場での1日を通して、この仕事の面白さと可能性についてお伝えしたいと思います。

校舎全体を相談室と考える

SCの1日は「とにかく忙しい！」の一言に尽きます。なぜなら、SCは相談室にこもることなく校舎全体を相談室としてとらえ、歩き回ることが多いからです。朝から夕方まで面接予約で埋まっている日も多々ありますが、そんな日も先生方とケースの共有や連携のために、職員室、保健室を何往復もします。そして校舎内を巡回し、生徒の様子を観察することも欠かせません。巡回は「今日はSC来ています！」と先生や生徒たちに知ってもらう時間でもあります。廊下では、挨拶を交わすだけでなく、以前相談に来た生徒が「あれから友達に話してみました」とその後の報告をしてくれたりもします。また、先生が「○○さん、今週は教室に入ってますよ」とさっと情報をくださることもあります。こうして校舎内を回っていると、たくさんの出会いと情報が集まり、新しいケースにつながっていくのです。

中学校SCの1日：チームでパスを投げ合う

中学校は不登校対応が多く、別室登校の生徒支援、保護者面接、生徒の相談、先生方とのコンサルテーションで1日はあっという間に過ぎていきます。出勤後は、まず30分程かけて職員室、校長室、保健室で先生方と情報を共有します。この情報収集で不在だった日の学校の状況や生徒の経過がわかります。「チーム学校」の一員であることは、SCひとりでは成しきれない多くのリソース（資源）を得ることができ、1＋1＝2でなく3にも4にもなるのです。その後は保護者面談や別室登校の生徒支援が続きます。給食をさっと済ませて、昼休みの生徒相談に間に合わせます。生徒の相談は、学校生活の不安、友人関係、家族関係、学習や自分の性格や特性についてなど多岐にわたります。自主来談も多く、生徒たちは学校の中に「安心できる場所」を求めているのだと感じます。必要に応じてSCは守秘義務を守りつつ、先生方と情報を共有し

ながらチームで支援を進めていきます。この時、SCは口頭で、あるいはメモを活用して先生方と情報を共有しパスを投げます。すると先生方がそれぞれの場面でさりげないサポートを行ってくれます。次の週にその後の様子を共有し、また次の支援へとつなげていきます。このパスの投げ合い＝協働作業が、生徒や保護者への支援をより手厚いものにしていきます。これはSCにとっての醍醐味でもあります。ただ、中学校にいると「なぜもっと早く支援につながらなかったのか」と感じるケースも少なくありません。そうした経験から、私は小学校SCとしても勤務するようになりました。

小学校SCの1日：子どもの世界に入り込む

小学校での活動も中学校と基本的な動きは大きく変わりませんが、授業観察の時間がとりやすく、授業の様子から学習理解や発達の特性のアセスメントにつなげていきます。中学生よりも子どもとの距離が近く、授業中に「ねえ、来て」とよく声もかかり、自然と顔見知りが増えていきます。また、休み時間は相談室を開放してトランプや折り紙、ボードゲームなどでいっしょに遊びます。興味深いのは、特に誘っていないのに要支援の児童が自然と集まってくることです。担任の先生と話していると「あ、あの子だ」と重なることが多く、支援の糸口となるのです。遊びや学びの中で子どもの世界に入り込み、「その子の学び方、遊び方」を知ることで理解や支援の方法がみえてきます。もちろん、SCがみえるその子のすがたは一面に過ぎません。先生方と話し合いながら「何に困っているのか。強みはどこか」を一緒に探っていきます。放課後、こうした時間を積み重ねることで先生方との信頼関係も深まり、保護者も含めたチーム支援へと発展していきます。小学校では「早期発見・早期対応」が大切なテーマだと感じています。

キンダーカウンセラーの1日：幼児期の専門家として

私が勤務している小学校には附属幼稚園があり、KCとしても活動しています。KCとSCの大きな違いは「KCは幼児期の専門家」であるという点です。週2日の勤務日に保育巡回と降園時にラウンド相談を行い、うち1日は午前中を幼稚園で過ごします。ラウンド相談とは、KCが降園時に園庭に立ち、保護者が気軽に予約なしで相談できる時間です。幼児期は、自治体による乳幼児健診が就学前健診までの間ほとんどなく、保健センターにも勤務している私は、この「空白の時期」にKCとしてできることを模索してきました。ラウンド相談では、子どもへの声かけやかかわり方、発達、きょうだい関係など身近な相談が寄せられます。そしてその後の様子を再度話しに来て下さる方も多く、これはKCならではの温かいやりとりです。また、保育中に子どもたちと一緒に活動することで課題がより具体的にみえてきます。先生方と話し合いながら役割分担し、小学校への「継ぎ目のない支援」を「チーム園」として実践していくことが目標です。

SC・KCのリアル：人と人をつなぐ

学校や園は子どもたちにとって毎日が予測不能な「大海原」のような場所です。そこでこころのエネルギーが枯渇しないように、私たちはチームで支え合っています。SCやKCは支援が必要な子どもへの対応が中心ですが、全校生徒への「予防的な活動」も重要な仕事です。全員面接やリラグゼーション、ストレス対処法、こころの授業など学年に応じてその活動の内容はさまざまです。これらの実践を通してSCの可能性はさらに広がっていきます。このようにSC・KCは、相談活動を通して「人と人」「人と場」をつなぐことにあります。子どもを真ん中に置き、チームの一員である心理士としてこれからも丁寧に歩みを続けていきたいと思います。

福祉と医療で働く心理士の1週間

大和市保健福祉センター／新百合ヶ丘スマイルメンタルクリニック
尾崎翔一

心理士のお仕事

ここでは、私が心理士としてどんな仕事をしていて、1週間をどのように過ごしているかについて、ざっとご紹介できればと思います。私は、臨床心理士と公認心理師という2つの資格を持っており、本稿でいう「心理士」とはこの2資格を指すことになります。現在は、福祉領域（市の保健福祉センター）を中心に週4日勤務しつつ、医療領域（メンタルクリニック）での業務にも携わっています。次の表が、心理士としての私の1週間になります。

福祉領域でのお仕事

月曜日から木曜日までは、保健福祉センター（「こども部すくすく子育て課発達支援係」という部署に所属）における発達相談の業務に携わっています。支援対象となるのは主に6歳頃までの幼児とその保護者となります。また、保育園・幼稚園の先生方の支援もおこなっており、発達相談員（保健師）とペアを組んで業務にあたっています。市内を4つの地区に分けて分担しており、私の担当地区では現在160名前後の発達相談が継続されています。係内の心理士は私を含めて5名で、その他にも保育士・言語聴覚士・作業療法士・理学療法士等が在籍し、課題に応じて連携しています。ここからは表内の番号にそって業務内容についてご紹介したいと思います。

保健福祉センター					クリニック	
月	火	水	木	金	土	日
9:30～10:30 インテーク①	9:30～12:00 巡回相談④	9:30～12:00 ペアレントトレーニング⑥	9:30～12:00 巡回相談④ 巡回報告書⑤	お休み	9:50～12:00 知能検査⑧	お休み
10:30～12:00 発達検査② 検査所見⑤					12:00～13:30 カウンセリング⑨ その他のカルテ入力	
昼休み						
13:00～14:00 インテーク①	13:00～14:00 巡回報告書⑤	13:00～14:00 インテーク①	13:00～15:00 知能検査② 検査所見⑤		14:50～17:00 知能検査⑧ その他のカルテ入力	
14:00～15:00 継続相談①	14:00～16:00 部署内カンファレンス⑦	14:00～15:00 検査結果のFB③				
15:00～16:00 ケース記録⑤		15:00～16:00 ケース記録⑤	15:00～16:30 巡回園 カンファレンス④			
16:00～16:30 検査所見⑤	16:00～16:30 検査所見⑤	16:00～16:30 検査所見⑤				

表1　心理士としての私の1週間

①発達相談（インテーク／継続相談）

電話受付等での予約を経て実施される初回相談（インテーク）では、来所された保護者からの聞き取りやお子さんとの遊びを通して発達状態や生活環境を見立てていく作業（アセスメント）をおこないます。

初回相談に限ったことではありませんが、相談する側もこちらをアセスメントしていることを頭の片隅にとめながら、関係性を構築することを大切にしています。また、間隔を空けて継続相談をおこなうケースもあります。

②検査（発達検査・知能検査等）

対象児の年齢や状態像に応じて、新版K式発達検査2020、WISC-Ⅴ、PARS-TR、ADHD-RSV、Vineland-Ⅱといった検査を実施しています。そのお子さんの生きてきた歴史を、数値等で表す作業になる一面もあることを心にとめて検査に臨むようにしています。

③検査結果のフィードバック

検査結果の所見を作成し、保護者に説明する面談を設定しています。この際に、近隣の社会資源についても情報提供しています。結果データの処理や所見作成については、1ケースにつき3時間を目安におこない、上司の決裁を経て約2〜3週間後に検査所見が保護者の手に渡るようになっています。

④巡回相談

市内の保育園・幼稚園（現在29園を担当）を訪問して、対象児の行動観察とカンファレンスをおこない、必要に応じ後日書面でも報告します。保護者には面談もしくは電話での報告をおこないます。

⑤文書作成（ケース記録／検査所見／巡回報告書）

業務に関連した文書作成をおこないます。また、保育士の加配申請文書や医療機関への紹介状を作成することもあります。持ち時間との勝負になることが多く、効率よく書けるよう試行錯誤しています。

⑥ペアレントトレーニング

保護者支援の一環として全10回コースのペアレントトレーニングを開催し、現在はサブリーダーとしてセッションに参加しています。

⑦部署内カンファレンス

月1回のペースで係内の近況を報告し合うカンファレンスがおこなわれます。心理士が中心の回と、多職種合同でおこなわれる回があります。

医療領域でのお仕事

土曜日は、月に1〜2日の頻度でメンタルクリニックでの臨床に携わっており、10代後半から70代前後までの方々とお会いしています。業務内容については、電子カルテに入力する形で記録に残しています。

⑧心理検査

医師の指示に応じて検査を実施した後、検査所見を作成しています。現在はWAIS-Ⅳという成人用の知能検査を中心に担当しており、午前と午後に1件ずつ検査を実施することが多いです。

⑨カウンセリング

クライエントが現実生活で困っていることや、人生の生きにくさ（生きることの意味を探す場合もありますす）といったものに焦点を当ててお話をお伺いしています。すべての悩みを解決することは難しいこともありますが、一人一人のこころに誠実に向き合えるように努力しています。

心理士のコンピテンシーを見つめながら

その職種の専門性の土台となる資質や能力のことを「コンピテンシー」と言いますが（元永、2025）、慌ただしい日々の中でついつい一面的な見方に陥ってしまう私にとっては、福祉と医療の2本軸の中でいかに資質と能力を研鑽するかを内省する際の視点として大切にしています。また、心理士としての道を歩いていくと、時には大きくずっこけて痛い思いをすることもありますが、そこから立ち上がる体験がどこか人生そのものを豊かにしてくれる一面もあるように感じています。そうした意味では、慌ただしい日々を与えてくれる現在の環境にも感謝しながら、これからも心理臨床の道に励んでいきたいと思っています。

●参考文献
元永拓郎（2025）『心理職のコンピテンシーとは何か――現場に活かすプロフェッショナリズム』誠信書房

開業心理士のリアルな生活

カウンセリングルームさくら
小林奈穂美

開業心理士といっても、心理学を大学や大学院で学んできた学生さんや、これから心理学を学ぼうとする学生さんには、なかなかイメージしにくい分野かもしれません。そこで、私が法人の代表として、1週間をどのように過ごしているのか、また、ケースがある日の典型的な過ごし方について紹介していきます。

弊社は2007年に設立し、現在はスタッフ総勢7名のカウンセリングルームで私はその法人の代表を務めています。

これは、1週間の典型的なスケジュールです。認知行動療法を専門としているカウンセリングルームで、睡眠指導もクライアントに対して行っているため、自分自身も毎朝5時起床22時就寝のリズムは崩さず、10年くらいは継続しています。業務内容は信じられないほど多岐にわたりますが、この基本スケジュールに、緊急対応事案が起きたり、家族メンバーの対応が必要になったり

曜日	午前	午後	夕方〜夜
月曜日	●朝5時起床●夫と自分2人分の朝食作り●洗濯・掃除機かけ●朝8時契約企業に向け出発●ストレスチェック後の個別面談7名	●契約企業にて引き続きストレスチェック後の個別面談7名	●18時本社移動●面接記録を作成●企業担当者へメールで報告
火曜日	●朝5時起床●夫と自分2人分の朝食作り●洗濯・掃除機かけ●朝7時出社●部屋・待合・トイレの掃除●領収書準備・カルテ参照・ケース準備●クライエント面接2ケース	●昼食後●クライエント面接4ケース●1日の売上・税計算●来談者ログ作成●ケースの記録	●18時帰宅●夫が作ってくれた夕食をいただく●入浴後、自身とスタッフの予約チェック●チャット返信など●雑務
水曜日	●朝5時起床●夫と自分2人分の朝食作り●朝7時支社に向けて移動し、クライエント面接2ケース	●昼食後●クライエント面接3ケース●支社スタッフの売上も含めた会計処理●来談者ログ作成●ケースの記録	●17時本社へ移動(片道約50分)●夕食(夫担当)●本社スタッフの売上会計処理後、来談者ログ作成
木曜日	●朝5時起床●夫と自分2人分の朝食作り●洗濯・掃除機かけ●朝7時出社●部屋・待合・トイレの掃除●領収書準備・カルテ参照・ケース準備●クライエント面接2ケース	●昼食後●クライエント面接4ケース●1日の売上・税計算●来談者ログ作成●ケースの記録	●18時帰宅●夕食(夫担当)●入浴後、自身とスタッフの予約チェック●チャット返信など●雑務
金曜日	●朝5時起床●夫と自分2人分の朝食作り●洗濯・掃除機かけ	●美容院●法人の銀行業務など	●映画鑑賞●オンラインスタッフの記録管理作業●夕食(自分担当の夕食作り)
土曜日	●朝5時起床●朝7時出社●部屋・待合・トイレの掃除●領収書準備・カルテ参照・ケース準備●クライエント面接4ケース	●昼食後●クライエント面接4ケース●1日の売上・税計算●来談者ログ作成●ケースの記録	●18時帰宅●夕食(夫担当)●入浴後、自身とスタッフの予約チェック●チャット返信など●雑務
日曜日	●朝5時起床●朝7時出社●部屋・待合・トイレの掃除●領収書準備・カルテ参照・ケース準備●クライエント面接2ケース	●昼食後●クライエント面接4ケース●1日の売上・税計算●来談者ログ作成●ケースの記録	●18時帰宅●夕食(夫担当)●入浴後、自身とスタッフの予約チェック●チャット返信など●雑務

1週間のスケジュール例(開業心理士)

します。休日はできるだけ休むようにしていますが、その休日に、月1回の顧問税理士との面談（売上、経費の整理と年間計画から大きな変更がないかどうか確認します）や、新しい企業との契約の面談や交渉、連携機関との連携業務、クライアントを医療機関へリファーする紹介状作成など、時間を確保しないとできない業務は、大抵こうした休日に取り掛からざるを得なくなります。今年は自身が病気をしたこともあり、不測の事態に対応する柔軟性は、この業界で働く人には必須かもしれません。だからこそ、日常の生活はできるだけルーティン化できるようにしています。

「休日ないじゃん！」と思われるでしょう。そうですね、定期的に休みが欲しいという方には、なかなか難しい仕事なのかもしれません。しかし、開業の良いところは、自分がやりたいようにやれることや、数か月前から予定を立てれば、1週間～10日間のまとまった休みをとり、海外旅行や国内で普段いけないところへ飼い犬と一緒に出掛けたりします。

個人的には、定期的にまったりする時間をもつより、多忙な日々を送った後の、特別な休暇を楽しみに働いている感じです。

私は、臨床心理の世界に入る前は、アメリカの大学を卒業後、帰国して外国企業の日本支社で8年間勤務しました。若かった私には、いろいろな国に出掛けて研修や会議に参加したり、日本にやってくる海外の管理職らと関わったりする仕事がとても有意義に感じていました。仕事ももちろん一生懸命やっていましたが、どちらかというと、そこで出会う人たちとの交流から学んだことが多かったように思います。今でも、その時の仲間は私の大切な仲間で、たまに集まって昔話をする時間が極上のご褒美です。私は大学院へ進学したのが30代でしたので、大学からストレートで大学院に進学してきていたゼミ仲間は、10歳も年下でした。にもかかわらず、当時のゼミ生は、何も分け隔てなく接してくれましたし、プレイルームでの自閉症児の週2回のトレーニングも、仲間と楽しく取り組むことができていました。

そこで出会った仲間や指導教官らも私の大切な人たちです。

今振り返ってみると、こうしてこれまで出会ってきた、さまざまな国や分野の方々との出会いと交流があったからこそ、現在開業で様々なお困りごとを抱えて訪ねてきてくれるクライアントたちにも何の躊躇もなく、「出会えている」のかもしれません。開業分野はもちろん専門的な知識や「売り」になる、何かがないと難しかったりするのかと思います。臨床心理士としての経験ももちろん重要ですが、それ以外の様々な体験や経験も必要なのかもしれません。

最後に、私の1日のケースがどのような内容なのかをご紹介しましょう。これは今年のある1日に来られたケースの内容です。主訴は「職場適応、社交不安症、強迫症、パニック症、発達障害、強迫性緩慢など」単一もあれば重複していることも、性別年代は10代から50代までの男女」問わずです。来談形式は「単独もあれば、家族同伴」もありました。

弊社では、認知行動療法を行います。初回は、症状の聴き取りとケースフォーミュレーション、心理教育などを主に行います。面接する順番は、その都度臨機応変にご本人のきもちを第一優先にして決めますが、時に、セラピストが必要と判断した時には、順番をこちらからご提案するときもあります。

いかがでしたでしょうか？　将来、開業してみたいなと考えている人や、このような分野もあるのだなということを知っていただくだけでも良いのだと思います。将来の仕事の選択肢として、魅力的だなと思ってもらえたら幸いです。

医療現場の心理職はどんな一日を過ごしているの？

国立精神・神経医療研究センター病院
笹森千佳歩

「医療現場の心理師／士って、どんな一日を過ごしているんですか？」

これは私が学生時代に気になっていたことの一つでもあり、学生さんからよく尋ねられる質問の一つです。

今回、《心理師／士のリアルな生活》というテーマで執筆の機会をいただいたので、普段どのような一日を送っているのか、そしてその中でどんなことを考えながら日々の臨床に取り組んでいるのかを、一般の方や心理職を志す学生をはじめ、みなさまにお伝えしたいと思います。

私は2017年の3月に大学院を修了し、今年で臨床9年目を迎えました。非常勤で病院と学校を掛け持ちしていた時期を経て、現在は東京都小平市にある国立精神・神経医療研究センター病院（以下NCNP病院）で週5日働いています。

NCNP病院は、精神・神経疾患の研究と高度医療を担う国立高度専門医療研究センターであり、ここで私は医師や看護師、精神保健福祉士など多職種と協力しながら、こころの不調を抱えた方々への心理支援を行っています。業務内容も心理面接（カウンセリング）、心理検査（知能・性格・症状の評価に用いられる検査）、集団療法など多岐にわたる支援の中から、今回は〝とある一日〟を切り取って、その輪郭を少しだけクリアにしてみたいと思います。

タイムスケジュール

8:30	始業／朝礼
9:00	事務業務
10:00	心理面接
11:00	
12:00	昼休憩
13:00	集団療法
14:00	
15:00	事務業務
16:00	心理面接
17:15	終業

とある一日：月曜日

この日の私の業務は外来患者さんの個別心理面接が3件（10時、11時、16時）。そして13時からは集団療法の司会進行（ファシリテーション）があります。

勤務開始は8時30分と病院の朝はやや早めです。時間に余裕を持って出勤するスタッフもいれば、ギリギリに駆け込むスタッフもいます。それぞれが自分のペースで仕事モードに切り替え、朝礼では一日のスケジュールや業務連絡を共有します。

朝礼に臨むスタッフの様子や表情から、その日の業務量や負担感がなんとなく伝わってきます。

外来は9時から始まり、スタッフはそれぞれのスケジュールに沿って心理検査、面接、所見作成、受付などの業務に取り組んでいきます。

9〜10時は少し時間の余裕があるため、10時からの初回面接の準備にあてます。電子カルテを確認し、症状の経過、人との距離の取り方の傾向、その人が持つ強み（ストレングス）など、多角的に情報を整理していきます。事前情報の有無で聞き手の理解の深さは大きく変わるため、この時間は大切にしています。ただ、実際にお会いすると、事前に立てた仮説や問いは一旦脇に置き、その場の語りに身を委ねることが少なくあ

りません。事前準備は、見立てを固めるためというよりも、気持ちや面接に向かう姿勢を整えるための時間なのかもしれません。

面接が始まると、あっという間に時間が過ぎる方もいれば、丁寧に言葉を探しながら話すため時間がゆっくり流れる方もいます。悩みの深さやモチベーションは人それぞれです。面接後は、SOAPという形式に沿って10分以内にカルテへ要点をまとめるのが私のマイルールです。十分に振り返りきれないもどかしさを抱えながらも、面接の記憶が鮮明なうちに記録することを大切にしています。

金曜日には「ケースカンファレンス」と呼ばれる支援方針の話し合いがありますが、カンファレンスがない日は、できるだけ仕事から離れるようにしています。休憩室は、仕事という役割を脱ぎ、その人らしさが最も現れる場所です。看護師さんなど他職種とお昼を食べることも多く、この時間が多職種連携の土台になっていると感じます。

午後の業務：SMARPP（依存症集団療法）

13時からは、SMARPP（スマープ）という依存症支援プログラムの司会進行です。覚せい剤、処方薬、市販薬、アルコールなど、依存の対象は多岐にわたります。臨床1年目から関わらせてもらっていますが、今でも変わらず緊張します。自分のことについて語り慣れている人もいれば、多くを語らず「これ以上踏み込まないで」と無言で訴えてくる人、香りをまとい、自分を守る鎧のようにしている人、トークのオチがいつもありユーモラスな人――本当にさまざまです。共通しているのは、楽しみや苦しみも含め、私には想像できない人生を歩んできた方々だということです。

私の中にも、社会の空気をまとった無意識の先入観が一瞬よぎることがあります。しかし、その感覚に気づきながら、目の前のその人を〝属性〟としてではなく、一人の人生として理解しようと姿勢を整え、どこまで踏み込んでよいのか葛藤を抱きながら質問を重ねます。テキストに沿った進行という〝構造〟が、目に見えない境界線を整え、参加者の安心感を形成してくれます。

実習生に「印象に残ったプログラムは？」と尋ねると、SMARPPが挙がることが多く、それだけ臨場感があり、刺激的な時間なのだと思います。終わる頃には、毎回3歳ほど歳をとったような気がしますが、それ以上に、自分の中の偏見の輪郭が少しずつ変わっていく実感があります。

最後の面接：復職支援（リワーク）

スタッフルームでコーヒーを一口飲み落ち着きを取り戻したら、16時からの面接に向かいます。その方は休職を経験し、復職を目指す患者さんです。

休職は、業務過多、対人関係の摩耗、パワハラ、度重なる失敗体験など、さまざまな理由で起こります。望んでいた結果ではありませんが、肩書や所属から一度外れる〝外れた時間〟だからこそ見えてくる自分があります。

社会の荒波に揉まれながらも、再び働こうとする姿からは、いつも勇気や強さをもらいます。この日もその力を分けてもらい、一日が終わります。残るのは疲労というより静けさに近い感覚です。誰かの回復を支えるというより、〝共にその時間を生きた〟ような余韻が胸に残ります。

これはあくまでも私の一日で、心理職の働き方は多様です。それでもこうした一日の積み重ねが、医療現場での支援の一端を担っています。

悩みを聴く仕事である心理職はよく「聴いている側も落ち込まないですか？」と尋ねられます。もちろん共感することでこころが摩耗したり、寝る前のベッドで患者さんの話を思い出すこともありますが、今回お伝えしてきたようにエネルギーをもらったり、自分の持つ偏見に気づき視野が少しずつ広がっていく体験もできます。心理師／士という職業の具体的なイメージを、少しでも持っていただけたなら嬉しく思います。

心理職の専門性を社会へひらく
――職能委員会の歩みとこれから

職能委員長　沢宮容子

「心理臨床の研究や実践を伝える「場」として」

本誌『心理臨床の広場』は、日本心理臨床学会の会員による研究や実践を、専門家から高校生・大学生に至るまで、幅広い読者層に届けることをめざして編集されています。会員に限らず、心理臨床に関心をお持ちの方々にも手に取っていただけるよう、全国の公立図書館や大学・高校の図書館にも寄贈し、第12巻第1号（通巻23号）以降は『Ｗｅｂページ版 心理臨床の広場』としても公開しています。

今号の「心理臨床学会から」では、本学会「職能委員会」の最近の活動、とくに学会大会で企画したシンポジウムに焦点を当て、その意義と今後への問いをお伝えしたいと思います。

職能委員会は、その名のとおり、本学会および会員の皆さまの「職能」に関わる調査・研究や提言、外部機関との連携などを担う委員会です。心理職を取り巻く環境が激変するなか、現場の声に耳を傾けつつ、心理職のあり方や役割を学会として検討し、その成果を社会に発信していくことが、私たちの重要な責務です。

こうした問題意識から、心理臨床学会第43回大会（Ｗｅｂ開催）では、同委員会企画として、「『対立がある場』における心理職の新たな役割についての考察」をテーマとするシンポジウムを開催いたしました。

現在、心理職が活動するフィールドは、医療・教育・福祉・司法・産業など、さまざまな社会領域へと広がり、その役割もいっそう多様化しています。本シンポジウムでは、そのなかでも「対立がある場」における実践に光を当て、心理職の新たな役割や課題について考察しました。話題提供者としてご登壇くださったのは、齋藤梓先生（上智大学総合人間科学部心理学科）、平野学先生（平野カウンセリングオフィス／日本脱カルト協会理事）、笠松奈津子先生（公益社団法人家庭問題情報センターＦＰＩＣ理事）の3名です。

齋藤先生には「性暴力被害に遭った人への心理的サポート」、平野先生には「カルト問題に苦しむ人やご家族へのサポート」、笠松先生には「別居や離婚によって親子が会えなくなった際の面会交流の支援」について、具体的な実践と今後の課題をご報告いただきました。

また、指定討論者として、信田さよ子先生（原宿カウンセリングセンター顧問／日本公認心理師協会会長）にご登壇いただきました。いずれのケースも、深刻な対立構造や力の不均衡を含んでおり、各報告を通して、心理職の役割について多角的で密度の濃い議論が展開されました。

なお、このシンポジウムは、第6期職能委員会のメンバーによって企画・準備されたものです。委員長であり前半司会を務めた沢宮に加え、副委員長として後半司会を担当された江口昌克先生、そして奥村茉莉子先生、種市康太郎先生、さらに故・横山知行先生が中心となってご担当くださいました。

本シンポジウムの構想と実現にあたっては、とりわけ横山先生に多大なご尽力を賜りました。ご逝去の直前まで、メーリングリストに参加され、温かいお心で支え続けてくださったことは、忘れ得ぬ記憶として各委員の心に深く刻まれております。横山先生のお力添えなくして、本シンポジウムの実現は難しかった

でしょう。ここに、あらためて深い敬意と感謝の意を表し、そのお志を受け継いでいきたいと思います。

「対立がある場」で当事者に伴走する

当日のシンポジウムでは、「対立がある場」における心理職の実践と課題が、3つの領域から具体的かつ臨場感をもって報告されました。齋藤梓先生は、性暴力が圧倒的な力の非対称性のもとで生起することを踏まえ、「対立」という語が不平等や理不尽を覆い隠しうると指摘し、研修・意見書・法改正への参画も二次被害を減らす心理支援の一環として位置づけました。平野学先生は、宗教カルト・ミニカルト、とりわけ宗教2世とその家族への支援について、情報提供や勧誘を断るためのロールプレイ、罪悪感や喪失感への支援、家族支援などの具体的実践を紹介し、即時離脱のみを目標としないハームリダクションの有効性を説きました。笠松会津子先生は、別居・離婚に伴う面会交流支援を、父母双方と関わりつつ「子どもの視点に立つ中立」を貫く応急かつ有限の支援と捉え、FPICの理念・ルール、「かるがもセミナー」による父母への働きかけの実践について報告しました。

指定討論では、信田さよ子先生が、「対立」とは本来、当事者同士が対等な関係にあるときに初めて成立するものであり、性暴力・DV・虐待の場面では、被害者が加害者とより対等な位置に立てるよう支えることこそが、心理職の重要な役割であると述べました。さらに、当事者の声や社会に潜む理不尽さに対して、どれだけ感受性を保ち続けられるかが常に問われていることを強調しました。また、性暴力やカルトなどの問題が学会で十分に扱われてこなかった経緯を振り返り、現に苦しむ人びとの声に丁寧に耳を傾ける姿勢から、新たな支援ニーズを掬い上げる必要性を訴えました。全体討議では、心理職配置の地域差や担い手不足といった制度的課題が共有され、「対立がある場」における心理支援の必要性を、継続的に発信していくことの重要性が改めて確認されました。

本シンポジウムは、対立構造や力の非対称性のなかで揺れながらも、被害当事者や子ども、家族の傍に立って伴走し続ける心理職の姿を浮かび上がらせました。私たち心理職は「中立性」や「正義」に向き合い、社会の不平等や理不尽さに対しいかに感受性を保ち続けるべきなのか——それは、学会全体に投げかけられた根源的な問いでもあります。

心理臨床の実践が、個人の内面だけでなく、社会構造と結びついた苦しみにも応答していくために、本シンポジウムが与えてくれた多くの示唆を、今後の議論と実践へと確かな形でつなげていきたいと考えています。ご視聴くださいました多くの方々からのご感想は、その取り組みへの力強い後押しとなりました。なお、本シンポジウムの内容は、心理臨床学会の機関誌『心理臨床学研究』第43巻3号にも掲載されています。機会がございましたら、ぜひそちらも併せてご覧ください。

職能委員会のこれから

心理臨床学会第45回大会において も、職能委員会はシンポジウムを企画しています。現在、第7期職能委員会のメンバーとして、藤城有美子先生（副委員長）、岩倉拓先生、奥村茉莉子先生、種市康太先生、永田悠芽先生が、協力して企画・運営にあたっています。今回は、対面での大会を予定しておりますので、会員の皆さまには、ぜひ会場に足を運び、現場の息づかいと議論の熱量を体感していただければと思います。

職能委員会では、これからも皆さまとともに、職能に関するさまざまな課題に誠実に向き合い、一つひとつのテーマを丁寧に扱いながら活動を進めてまいります。心理職の専門性が社会の中でどのように位置づけられ、いかに発揮されていくのか。その問いに、現場の声と学術的な知見の双方から応えていくことこそが、職能委員会に託された大切な使命です。会員お一人おひとりの現場での実践とまなざしに支えられながら、その使命を今後もともに担っていきたいと願っています。

第19回

てんてん こころの広場を行く

細川貂々

私がSNSを始めたのは2008年頃

ツイッターの使い方の本の仕事が来たので始めました



最初の頃はニックネームはNG仕事の宣伝はNGなど細かい規制がありました

宣伝がNGだと何に使うんだろう



当時はホームページを利用して仕事を増やしましょう



キリ番をとった人にプレゼントをあげてた

ブログを利用して仕事を増やしましょう

ネットは仕事を増やすための場であったように思います

ネットを通して友だちを作りましょう

の動きもありましたが



なんとなくむずかしかった気がします

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

私はツイッターは
人と人をつなぐコミュニケーションツールなんだな
と認識しました

それでコメントには
全て返信して
必死に仲良く
しようとしました

でもやればやるほど
コトバのうけとり方に
よってかんちがいが
生まれてトラブルに
なったり
怒られたりする
ようになりました

えっ
そんなっ
なんで？

そもそも私が
顔の見えない相手と
コミュニケーションを
とれるようなタイプ
ではなかった

とわかるのは
それから10年
くらいたってから
です…

あの時は自分を
わかってなくてご迷惑を
おかけしました

ツイッターは今はXになり
宣伝ツールになってるので

しっかり仕事の
宣伝をするように
しています

今はインスタグラム
フェイスブックブルースカイ
スレッズをやってますが

それぞれ特長が
ちがっておもしろいな
と思ってます

スレッズが初期の頃の
ツイッターに近い気がして
楽しんでます

休みは個性化する

静岡大学　香野 毅

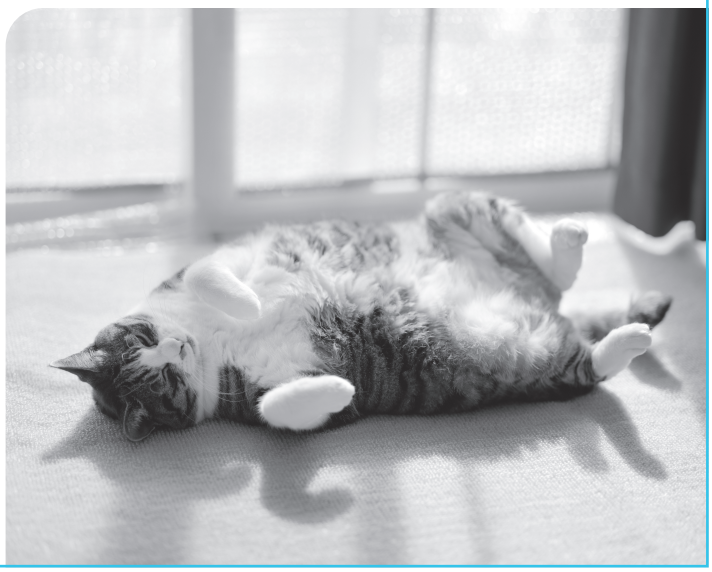
余暇とは「仕事の合間」や「仕事から解放されて自由に使える時間」であり、休暇とは「労働から解放される時間」だそうです。これらは仕事していることが前提の言葉たちです。

一方、休むとは「働かない時間ではなく、体力回復や精神的リフレッシュの役割を持つ」といわれ、少し積極的な意味合いを持つようです。

この界隈、言葉たちが少し混乱しはじめました。本当は休んでいないのに「休職や育休」と呼び、仕事の合間の時間と言われている余暇を支援したり提供したりと、実際と意味の間にズレやねじれが生じているようです。

さて、レジャー白書2025によれば、「仕事より余暇を重視する」と答えた人は7割近くに達し、過去最高を更新しました。余暇の合間に仕事するイメージ⁉　いずれにせよ、かつての仕事優先主義は後退し、バランスを重視する世代と時代が主流になったと言われています。

時代の移り変わりに言葉がついてくるのであれば余暇はすたれていく言葉かもしれません。いや、休みはあくまで仕事や学業といったものがあってこそ成り立つ！という考えもありそうです。言うまでもなく過ごし方は千差万別。それぞれの休み論が展開されていく時代がはじまりました。



ライフキャリアとはなにか

（一社）プロフェッショナルをすべての学校に 事務局長／
静岡大学教育学部学術研究員
小田三成

キャリア＝仕事？

「キャリア」という言葉を聞くと、多くの人は「仕事」や「職歴」といったイメージを思い浮かべるのではないでしょうか。文部科学省はキャリアを「人が生涯の中でさまざまな役割を果たす過程で、自らの役割の価値や自分と役割との関係を見いだしていく連なりや積み重ね」と定義しています。この定義を踏まえると、キャリアを仕事の文脈だけで捉える見方が、必ずしも十分とは言えないことがわかります。人は働くという役割を果たしながら、同時に誰かの友人として、家族の一員として、そして自由な個人として生活しています。

キャリアを仕事だけに限らず、生活や人生全体として捉えようとする際に、ヒントになるのが「ライフキャリア」という言葉です。ここでは、キャリアとライフキャリアの定義を厳密に検討することはしませんが、〝キャリア＝仕事〟という一般的な捉え方を広げて、〝生活や人生全体〟を扱おうとする視点がライフキャリアだと理解しておくとよいでしょう。つまり、働くことだけでなく、人間関係、家庭、地域、余暇など、生活を構成するさまざまな役割や時間をまとめて考える視点です。こうした広い視点を意識するために、仕事上の経歴をワークキャリアと呼び分ける研究者もいます。

ライフキャリア：重なり合う複数の役割

このような見方はキャリア理論の初期から示されてきました。ドナルド・E・スーパーは、人の一生を「労働者」「家庭人」「市民」「余暇人」など、複数の役割が重層的に重なり合うものとして捉えました。またサニー・ハンセンはキャリアを「Love（愛）・Learning（学び）・Labor（労働）・Leisure（余暇）」という4つのLで説明し、人生を一枚のキルトのような織物として描いています。

私たちは、これらの役割を状況や年齢に応じて組み替えながら生きています。ある時期には学びが中心になり、ある時期には働くことや家族との生活が中心になる。役割は互いに影響し合い、時に補い合いながら、その人らしい生き方を形づくっていきます。働き方や人間関係の在り方が多様化するいま、単に「どんな仕事を選ぶか」だけではなく、「どんな時間を大切にして生きたいか」を考える重要性が高まっています。

複数の役割をどう組み合わせて生きていくか

ライフキャリアという言葉は、人生を「ひとつの役割」から見ることをやめ、複数の時間や関係性のバランスから捉え直すための手がかりになります。どの役割が中心にくるかは、個人の価値観や心身の健康、家族の状況や社会情勢などによって揺れ動きます。予期せぬ出来事によって優先順位が変わらざるを得ないこともあれば、新しい役割が生まれることもあります。

どの役割や時間をどう位置づけるかについて、あらかじめ明確な正解が用意されているわけではありません。ライフキャリアは、そうした判断を重ねていく中で、どの時間にどのような意味を与えていくのかを探っていく営みであり、その過程にその人らしさがにじみ出てくる点に特徴があります。

このように整理してみると、働くこと・学ぶこと・地域との関わり・愛情関係、そして休息まで、すべてが人生を相互に支えあいながら構成していく大切な時間であり、要素であることが見えてきます。そして、そのなかには「余暇（レジャー）」という、しばしば見落とされながらも非常に重要な時間が含まれています。

〈次ページに続く〉

ライフキャリアにおける余暇

（一社）プロフェッショナルをすべての学校に 事務局長／
静岡大学教育学部学術研究員
小田三成

余暇がもたらす潤い／余暇にひそむ影

余暇やレジャーという言葉から、多くの人は「楽しい時間」や「気分転換の時間」を思い浮かべるかもしれません。好きなことに没頭したり、日常の忙しさから少し距離を取ったりする時間は、心身を回復させ、生活に潤いをもたらします。

余暇がもつこうした働きは、近年重視されているウェルビーイングやQOL（生活の質）の向上とも深く関わっています。余暇が私たちにとって大切な時間であることは、疑いのないところでしょう。

しかし、余暇はいつも心地よいかたちで経験されるとは限りません。誰かと過ごす時間のなかで気を遣い続けたり、家族や周囲のなかでの役割を意識しすぎたりして、かえって息苦しさを感じることもあります。そのため、余暇にこそ一人の時間がほしいと感じる人も少なくないでしょう。

一方で、一人で過ごす時間が長くなると、今度は孤独や不安を覚えることもあります。誰かと距離を取りたい気持ちと、つながっていたい感覚。その揺れ動きが余暇にはあります。

このように、余暇には生活に潤いをもたらす側面と、扱いにくさを伴う側面の両方があります。自由に使える時間であるがゆえに、回復や充実につながることもあれば、迷いや戸惑いを引き寄せることもある。

余暇は、心地よさと難しさをあわせもつ、両義的な時間なのです。

余暇にあらわれる個性

余暇の過ごし方を振り返ってみると、そこにはその人なりの価値観や生き方があらわれます。どのような時間に安心を感じるのか、どの程度の人との距離が心地よいのか、何をしているときに「自分らしい」と感じるのか。余暇は、こうした感覚があらわれやすい時間です。

仕事や家庭、社会的な役割のなかでは、人は「こうあるべき」「こう振る舞うべき」という基準に合わせて行動せざるを得ません。それに対して余暇の時間は、そうした枠組みから距離を取り、自分がどのように時間を使いたいのかを試す余地を与えてくれます。

余暇をどう過ごすかについて、あらかじめ用意された正解はありません。むしろ、迷いながら選び、うまくいかなさを経験し、ときに立ち止まりながら、自分なりの過ごし方を探っていくことに意味があると言ってよいでしょう。余暇は、どのような時間を大切にしたいのかを、静かに問い返してくる時間でもあるのです。

余暇を学ぶこととライフキャリア

だからこそ、余暇は教育や支援の対象にもなりえます。余暇を学ぶとは、過ごし方の正解を示すことではなく、自分にとって心地よい時間や大切にしたい価値を見つけていく力を育てることだと言えるでしょう。

また、字数の関係で詳しく述べることはできませんが、余暇の過ごし方には、文化的・経済的・社会的なリソースの差が影響しており、誰もが同じように余暇を享受できるわけではないという問題も横たわっています。

余暇をどう過ごすかを考えることは、そのまま「自分がどんなふうに生きていきたいのか」というライフキャリアの問いにつながっていきます。余暇は、人生の〝すきま〟のように見えながら、その人が望む生き方をそっと照らす鏡にもなる時間です。余暇は、日常のなかで自分の生き方を静かに問い返す契機ともなるのです。

余暇の難しさと可能性、その両方をていねいに見つめること。その先に、人が自分らしい生活を組み立て、自分らしく生きるための小さな手がかりが見えてくるのではないでしょうか。

仕事から離れるとき、こころは何を語るのか

株式会社日立製作所 日立健康管理センタ **大西悠斗**

仕事から離れることは、あきらめではない

「本当は仕事を休みたい。でも、ここで休むと今後のキャリアに傷がつくかもしれない。周囲に迷惑をかけたり、自分だけ楽をしていると思われたりするのが怖い」

企業内の心理士として、働く人々の相談に携わる中で、こうした声を耳にすることは少なくありません。「仕事から離れたい」という切実な思いを抱えながらも、仕事から離れることで生じる迷いや恥、罪悪感といったネガティブな感情に圧倒され、休職した方がよいのか判断できなくなるのです。心身の不調を自覚していても、不調がないかのように振る舞うしかなく、無理をして就業を継続するケースも多く見られます。結果、強い疲労感や頭痛、集中力や判断力の低下が生じ、普段しないようなミスが増えることで、自己嫌悪や自己否定が強まり、心身の状態がより悪化する可能性があります。

そこで、仕事から離れることをネガティブな体験として捉えるのではなく、自分自身の状態を整え、これからも自分らしく、長期的に働き続けていくための自己メンテナンスの期間として捉え直してみてほしいと思います。休むことは、「働くことをあきらめる行為」ではなく、これからの働き方を大切にするための、主体的な選択のひとつなのです。

自分の状態や思いを言葉にすることの大切さ

「仕事に戻る」こともまた、大きな葛藤と勇気を伴う体験です。

復職を意識し始めると、不安や緊張が高まり、判断に迷いが生じやすくなります。「本当に仕事に戻れる状態になれたのだろうか。また不調を繰り返してしまうのではないか」といった不安や、「職場から冷ややかな目で見られないだろうか。職場の期待にこたえられないのではないか」と周囲の視線や評価を過度に意識しがちです。

ただ一方で、職場も「どのような言葉をかけたらよいのか、以前と同じように関わってよいのか」といった戸惑いや不安を抱えていることが往々にしてあります。互いに不安を抱えているがゆえに、意図せぬ認識のズレが生じ、「職場から否定された、受け入れてもらえなかった」とネガティブに受け取ってしまうこともあるのです。

そこで、互いの不安を解消するには自分の状態を相談することも役立ちます。休復職への不安を言葉にしてみることで、職場もあなたの支え方を考えるきっかけになるかもしれません。不安や迷いを抱いている時こそ、一人で抱え込まずに、誰かとつながり、ともに言葉にして整理していくことが重要なのです。

つながる勇気

仕事から離れる・仕事に戻ることは、個人にとっても職場にとっても、「これまで当たり前だった日常が当たり前ではなくなる体験」になります。そのため、うまく言葉にできない思考や感情に揺さぶられることもあります。

この揺らぎは、決して弱さの表れではありません。一歩を踏み出したことで生じる揺らぎは、これまで抑え込まれ、語られることのなかった、あなたの大切なこころの声に気づくきっかけになります。そして、その声を少しずつ言葉にしていくことで、自分らしい生き方や働き方を見つけていくことができるのです。

しかし、体験したことのない揺さぶりと一人で向き合い、それらを受け止め、言葉にしていくことには、勇気とエネルギーが必要です。

だからこそ、離れる勇気・戻る勇気と同時に必要なのは「つながる勇気」です。一人で抱え込まず、私たち心理士と一緒にこころの声に耳を傾け、言葉にしていく時間を作ってみませんか。

育休の実際

神戸女学院大学　文山知紗

「休み」と「育児休業」

「休み」と聞くと、みなさんはどのような状態を想像しますか。「自由」「やりたいことをする」など、色々イメージがあるかもしれません。「休み」があるからこそ、日常を生きる気力がわき、日々の学業や仕事を頑張ることができます。その一方で「育児休業」となると、一般的な「休み」とは違うということを、実体験もふまえて述べてみます。

育児休業中のスケジュール

私は産前産後休暇を約3か月、育児休業を約半年取得しました。実家からは遠方に居住し、夫は朝から晩まで仕事…の人であったため、育休期間中ほとんどがいわゆる〝ワンオペ〟状態でした。朝起きて夫を送り出すと、赤ん坊のお世話が始まります。おむつを替え、授乳、保湿、お着替え。SNSでみた手遊びやリズム遊びに笑う姿に癒されつつ、合間を縫って洗濯等の家事。泣き始めると朝寝をさせますが、置くと起きるので基本抱っこ。寝不足の状態で活字を読む体力はなかったので、私はじっとスマホ。子が起きると、おむつ替えと授乳。ご機嫌な間に自分のお昼ご飯。約2時間のお昼寝の間に、自分のお昼寝と夕食の準備や家事の残り。お昼寝後は、おむつ替え、授乳、お風呂。なぜか夕方は黄昏泣きというなぞタイムが来るので、自分の好きな歌をうたい、テレビをつけて、イライラから目を逸らしながら抱っこでゆらゆら。ご機嫌が戻れば自分の夜ご飯。夫が帰宅後、残りの家事をしているとすぐに寝かしつけの時間。もちろん生後半年くらいまでは、昼夜関係なくの授乳があるので、夜中でもおむつ替えと授乳…。

育休のつらさ

一日が大体おむつ替えと授乳と抱っこで終わります。新生児だと3時間ごとの授乳なので、単純計算一日に8サイクル。謎のぐずりタイムがあって、他のことに全く手がつかないこともあります。目を離せば死んでしまうかもしれない命を生かしているだけで十分なのですが、赤ん坊と二人きりの中、おむつ→授乳→抱っこ〝しか〟できない自分に嫌気がさし、泣いた日もありました。なにより、自分の〝自由〟が奪われる感覚が、とてつもなくつらく感じました。ある日、どうしてもコンビニの温かいコーヒーが飲みたくなりました。ちょうど子はお昼寝タイム。走ればコンビニまでは往復5分。でももしこの5分間に地震が起きたら?なんて考え始めると、コーヒーは諦めざるを得ませんでした。いまこの瞬間にやりたいことができない不自由さに絶望した記憶は忘れられません。また、夫や同僚たちがキャリアを積み重ねている様子を目の当たりにするのは、焦りや不安、もどかしさ等との戦いでもありました。

育休のメリット

とはいえ、子どもとの時間が持てることは幸せでした。ほとんど寝ているだけだった子が、こちらの動きに反応し、愛着を示し、寝返りをし、座って食べ物を口にするようになる…という感動の日々を余すことなく享受できるのは育休のメリットでしかありません。また心理職として、子どもの発達を目の前で観察できることは、どんな教科書よりも勉強になりましたし、親面接で聞いてきたお母さんたちの苦労を体感していくプロセスは必ず今後に活きるだろうとも感じました。場合によって「休み」は、マイナスに感じられたり、ネガティブな感情を引き起こしたりするものです。しかし一瞬しかない子どもとの時間や〝親〟になるための時間としての「休み」は、生きるための余暇として重要なものだとも感じています。

男性の育休

埼玉県立大学　大塚 斉

もう13年になる。第1子が生まれた時、男性の育休を取ってみたことがある。当時の取得率はまだ1・89％（2012年）だった。当時勤めていた児童養護施設では、多くの職員はローテーション勤務で、心理療法担当職員である私はローテーションには入っていなかったが、職場の公平性を考えると「育休を取ってみたいが、難しいだろうな」と思っていた。

第1子が生まれた時期に、いくつかのことが重なって、「人生は何が起こるか分からない。やりたいことはやっておこう」と思い、育児休暇をお願いした。園長に話せば、困るだろうし、園長を困らせたくもなかった。その上で、自分の人生で大事なことと思い、選択したのだ。相談すると「後に続く他の職員に次々と育休を取らせてあげられるほど、職場の体力ないしなあ。でもわかった。せっかくだから楽しんで」と認めてくれた。妻の職場復帰に合わせて、1ヶ月の育休を取れることになった。「母親の育児の大変さが身を持って知れるチャンス」と大いに意気込んで育休に突入した。

妻が仕事復帰する初日。おっぱいなしで一日持つかと心配しつつ、子どもの食事と片付け、その合間に寝かしつけ。夕方少し暑さが和らいでくると、抱っこしてお散歩に出た。「シューベルトの子守唄」を「ねむれ〜ねむれ〜パパの胸に♪」と歌うとよく寝てくれた。寝かしつけると夕飯作り、洗濯物の取り込みと大忙し。「全然休暇じゃない」と思い知った。夕方になると、早く妻が帰ってこないかなあと待ち遠しくて仕方ない。「そうか。いつも妻が僕に早く帰ってきて欲しがるのは、愛されているからじゃなくて、子どもから目を離せないこの2人きりの世界から早く開放されたいからなのか」と残念な真実も知った。

せっかくだから色々経験しようと、広場開放にもドキドキしながら行ってみた。数名のママと子ども達が和気あいあいとしているお部屋に「こんにちは」と入っていく。「えっ」というママ達の意外そうな顔。子どもが交流するのをきっかけに「お休みですか?」〈育休で〉「え〜!」と驚かれ、「良い会社ですね」とかなんとか。「お子さん何ヶ月ですか?」に始まり、子どもの体重、使っている抱っこ紐やベビーカーのブランドなど色々聞かれる。抱っこ紐のブランドなんて全然知らないし、そんな話がしたいわけじゃない。僕が話したいのは、おっぱいなしで寝かしつける方法なのだが、おっぱいを持っているママたちはそんなことを教えてくれない。精神分析ではこれを「乳房羨望」とか呼ぶのだろうか。

日中は何とか1人で子どもをみられるようになっても、夜中に起きてしまった時のおっぱいなどは妻任せだし、やっぱり妻の負担の方が大きくなってしまうのだ。ママにはなれないまま、あっという間に1ヶ月が過ぎ、仕事復帰となった。

職場に来てくれている精神科医の先生に「なかなか夫婦公平に出来ないなあと思った」と話すと、「男性の育休っていう〝特別なことをやっている〟意識がある限りさ、どこまでいっても公平じゃないよ」と言われた。そうか。男性が育児をすることをわざわざ語らなくなり、ましてやこうして文章を寄稿したりしなくなって初めて、父親の育児は当たり前になるのだ。

息子が1歳5ヶ月頃ピアノのおもちゃで遊んでいた。ボタンを押して流れてきた「シューベルトの子守唄」を聞くと「ねんね!」と笑ってパパを見た。育休も悪くない。ママにはなれなかったけど、パパにはなった。

2024年には、男性の育児取得率は40・5％になった。育児をめぐる家族のあり方は、変わっただろうか。

ピアサポートでつながる余暇——「分かってくれる人」がいる安心感

琉球大学障がい学生支援室副室長
金城志麻

大学は勉強だけじゃない！

大学生活と聞くと「勉強ばかり」というイメージがあるかもしれません。でも実際は、授業以外にもサークルや推し活等、余暇を楽しむ時間がたくさんあります。心理学の視点から見ると、余暇はただの遊びではありません。心と体を休め、ストレスを解消し、明日へのエネルギーを取り戻すための時間です。

余暇を楽しめない学生も…

しかし、すべての学生が同じように余暇を楽しめるわけではありません。障がいや病気がある学生にとって、移動の困難や情報不足、「自分だけ浮いてしまうかも」という不安がハードルになります。こうした不安が重なると、孤独を感じやすくなり、勉強や気持ちにも影響してしまうことがあります。

ピアサポート活動の取り組み

琉球大学障がい学生支援室では、障がいや病気がある学生の大学生活をサポートしています。その一環として、障がいや病気がある学生とサポート活動を行っている大学院生、心理師が一緒になってピアサポート活動を行っています。ピアサポート活動では、同じ立場や経験を持つ仲間同士が支え合うために色々な活動を行っています。

●ボードゲームや家庭用ゲーム機

負けたら「頭を抱えるポーズ」をするというユニークなルールで笑いが絶えませんでした。「ゲームで分かり合えて楽しかった！」という声が聞かれ、失敗しても負けても笑える雰囲気で盛り上がりました。

●参加者推しのアニメ映画鑑賞

「誰かとアニメを見る事なんて新鮮な気分だった」「自分の趣味や考えた事を誰かと共有することが無かったので純粋に楽しかった」という感想の一方で「他の人はこういうのを日常的にやってきているのかなと思うと少しうらやましい気持ちになる」と日常の孤独が垣間見える感想もありました。

●ストレスを軽減する余暇の過ごし方をテーマに語り合い

「かわいいものを集める」「おいしい紅茶を飲む」「旅行」等、さまざまなアイデアが出ました。「自分以外の皆さんも気分が落ち込むことがあると知って、『自分だけじゃないんだ』と思えてよかった」という声や「ストレス解消法を皆さんと共有できて（紅茶の話で盛り上がって）嬉しかったです」と、趣味を共有することで一体感が生まれていました。

余暇がもたらす力

大学生でも、余暇をうまく取れない人は少なくありません。ピアサポートのように人とつながりながら過ごす余暇は、単なる情報交換やゲーム等で楽しむだけにとどまらず、同じような経験を持つ仲間と趣味を共有することで、孤独感が軽減され、「自分の悩みを理解してくれる人がいる」という安心感を与えてくれるのです。もちろん、余暇は一人で過ごしてもOKです。紅茶をゆっくり飲む、推しの動画を見る——こうした時間も、あなたの心を守る大切な余暇です。仲間と過ごす時間は孤独感をやわらげ、一人で楽しむ趣味は自己肯定感を高めます。こうした余暇はストレスを減らし、心の健康を守る効果があります。余暇は「贅沢」ではなく「必要なもの」です。学生なら勉強や部活、社会人なら仕事を頑張るためにも、まずは自分を大切にする余暇時間を持つことをお勧めします。

心理師の願い

最後に、大学における学生支援の部署では、誰もが安心して自分らしく過ごせる大学生活を願っています。余暇は心を守る力です。ピアサポート活動を通じて、その力を一人でも多くの学生に届けたいと願っています。

発達障害の子ども・若者の余暇活動支援

金子総合研究所所長／東京学芸大学非常勤講師
加藤浩平

「サードプレイス」としての余暇

発達障害、特に自閉スペクトラム症（ASD）の子ども・若者については、よく「友達が少ない」「一人でいることが多い」という話題がのぼります。その話だけを聞くと「ASDの子どもは一人で過ごすほうが良い」と誤解されがちですが、実際には「誰かと話したい」「同じものが好きな人がいたらうれしい」という思いを持つ子どもたちは少なくありません。問題は「関わりたい気持ちがない」のではなく、「関われる場ときっかけが乏しい」ことだと思います。

そんな発達障害の子どもたちにとって、家庭（ファーストプレイス）でも学校（セカンドプレイス）でもない第三の居場所（サードプレイス）としての余暇活動は、評価や成績から離れ、自分のペースでいられる場です。子どもたちにとって余暇の場は、体をリラックスさせて心をリフレッシュできる機会になります。子どもの孤立感を和らげるのは、「がんばって社交的になること」ではなく「がんばらずに自分らしく過ごせる空間」かもしれません。

「こだわり」とは「特別な興味」

筆者は、ASDやその傾向のある10代～20代の子どもたちを主な対象に、「テーブルトーク・ロールプレイングゲーム（TRPG）」という卓上対話型ゲームや「趣味トーク」という自分の好きなアニメやマンガなどについて語り合う会など、「対話を楽しむ小グループ活動」に長年取り組んでいます[*1]。ふだん教室ではほとんど発言しないという子たちが、TRPGや趣味トークでは、積極的に他者と対話しています。

ASDの診断基準の一つに、いわゆる「こだわり」があり、学校などではしばしば問題行動の原因とされますが、昨今の自閉症研究の領域では「こだわり」を病的に解釈せず「特別な興味（special interests）」として中立的に理解する流れがあります[*2]。本人の「好き」をベースにした余暇活動では、「特別な興味」がコミュニケーションの源泉になります。不登校だったある中学生は、自分の好きなアニメのキャラクターのイラストを毎回活動で披露しているうちに絵を描く行為を深めていき、デザイン系の高校に進学しました。「興味の偏り＝好き」は、その子の世界を広げて、仲間とつながるための言語になり得るのです。

一方で、余暇活動が「社会性を伸ばす機会」として過度に目的化されると、子どもにとって新たな「評価の場」になりかねません。臨床家に求められるのは、余暇活動を「手段」ではなく、それ自体が尊重される「目的」として位置づける視点だと考えます。「この時間は、好きなことを安心して楽しんでいい」という前提を共有し、そのうえで生まれる小さなやり取りや関係性に目を向ける姿勢が大切です。

子どもたちの「オアシス」として

以前、余暇活動に参加する子どもたちにインタビュー調査を行ったとき、一人のASD青年が「この活動は、自分にとって『オアシス』のようなもの」と言っていました。砂漠地帯のオアシスは、旅人たちの休憩所であるのみならず、交易・交流の場でもあると言います。

筆者が運営する余暇活動（サードプレイス）も、発達障害の子どもたちが心身を休め、日常へと再出発し、また疲れたら戻って来て仲間と安心して「好き」を語り合える憩いの場であればと思っています。

●参考資料
＊1：筆者が運営する余暇活動団体「SUNDAY PROJECT」ホームページ https://sunpro8.wixsite.com/sunpro
＊2：藤野博（2021）自閉スペクトラム症における特別な興味：研究の動向と展望・東京学芸大学紀要総合教育科学系、72、403-410

のように見える活動ですが、目的は単なる運動ではありません（写真１）。支援を受ける人が、自分の身体の感覚に気づき、力の入れ具合を調整しながら「自分で動きを作る力」を育てることを目指します。このことで、動作の不自由さがやわらぎ、自分の力でできることが少しずつ増えていくのです。

カンボジアでの臨床動作法の歩み

この臨床動作法は、20年以上前からカンボジアでも実践されています。近年は、カンボジアの国立障害者入所施設である「National Center for Infants and Children（NCIC）」という所で、日本のNPO法人「こころとからだの発達サポートシステム」（代表・中野弘治氏）を中心に継続的な支援活動が行われてきました。

コロナ禍を経て、現地で根づく支援

2019年の新型コロナウイルスの流行により、日本からの渡航が難しくなりました。活動の停滞が心配されましたが、NCICの職員たちは自ら臨床動作法を実践し続けました（写真２）。現在では100名以上の子どもたちを対象に、週１回のセッションを継続しています。これは、長年の地道な活動が現地に根づいた成果といえるでしょう。



写真２　NCIC職員のみで行う臨床動作法

また、NCICには臨床動作法の専門資格を取得した職員が２名誕生しました。現地で支援の担い手が育ったことは、カンボジアの障害者支援の自立に向けた大きな一歩です。

さらに、2025年には大型電子黒板「スマートパネル」を寄贈し、日本とカンボジアをオンラインで結んで共同研修を行う体制を整えました。ICTを活用することで、離れていても密な連携を保ち、質の高い支援を続けられるようになっています（写真３）。



写真3　スマートパネルを用いたオンラインでの臨床動作法セッションの様子

一歩ずつ、着実な支援を

20年以上にわたる活動は、一つの施設の子どもや職員を対象とした取り組みでしたが、そこで培った「丁寧に向き合う姿勢」は、どんな支援にも通じる大切な姿勢です。支援とは、お金や物を渡すだけではなく、時間をかけて関係を築き、相手の力を育てていくこと。その積み重ねこそが、本当の意味での「こころの支援」なのです。

終わりに

長年にわたりカンボジア支援を続けてこられた中野弘治氏は、残念ながら2025年７月に逝去されました。私たちは中野氏の思いを受け継ぎ、今後もカンボジアの人々とともに歩みながら、こころの支援をさらに広げていきたいと考えています。

WORLD MAP

カンボジアでのこころの支援 ― 身近なところから着実な支援を

医療創生大学　**原田真之介**

カンボジアとは

皆さんは、カンボジアという国をご存じでしょうか。カンボジア王国は東南アジアのインドシナ半島に位置し、首都はプノンペンです。隣国にはタイ、ラオス、ベトナムがあり、アンコール・ワットをはじめとする壮大な遺跡で知られています。

しかし、20世紀後半には内戦が続き、特にポル・ポト政権の時代には多くの国民が犠牲となりました。教育制度の廃止など、社会の基盤そのものが破壊されるという悲劇も経験しています。その後、1990年代に内戦が終結し民主化が進むと、経済発展とともに社会が再建され、現在では観光地としても多くの人々が訪れる国となりました。

障害者の社会参加を進める動き

カンボジアは2012年に「障害者の権利に関する条約（CRPD）」を批准しました。これにより、国内でも障害のある人々の教育や雇用の機会を広げ、社会参加を促す動きが強まっています。とはいえ、そこにはまだ多くの課題があります。

まず、長い内戦の影響で、障害者支援の専門人材が不足していることが挙げられます。次に、障害のある人が学校やリハビリ施設に通うこと自体が難しいという現実があります。経済的に厳しい家庭が多く、交通手段や介助の支援体制が十分に整っていないためです。

さらに、仏教的背景と結びついた民間信仰や価値観の一部が、人々の障害理解に影響を及ぼしている場合もあります。たとえば、障害を持って生まれたことを前世の行いと関連づけて理解する見方が一部に見られ、こうした理解が結果として障害のある人への偏見や差別につながることがあると指摘されています。

私たちにできること

これらの課題を解決するには、カンボジア社会がより豊かになり、支援制度が整うことが理想です。しかし、それをただ待つだけでは前に進めません。私たち一人ひとりが、小さなことでも「今できる支援」を見つけ、着実に行動していくことが大切です。

「臨床動作法」という支援のかたち

日本で生まれた心理療法の一つに「臨床動作法」があります。もともとは脳性まひの子どもたちへの支援として始まりましたが、のちに発達障害や心の不調を抱える人々にも効果があることが分かり、学校や病院、福祉施設など幅広い場で実践されています。

臨床動作法は、一見すると体操やストレッチ



写真1　臨床動作法の取り組み

心理臨床家の養成

神奈川大学

神奈川大学大学院人間科学研究科・就職支援部　**杉山 崇**

大学の概要

神奈川大学は1927年の金融恐慌に伴う社会混乱の中で、後の衆議院議員・米田吉盛が良識ある社会を支える中世堅実な青年（市民）を育てるべく設立した横浜学院（1928年設立）に端を発する11学部を擁する総合大学です。

世界大学ランキングでは有名国立大学には及びませんが研究力、教育力が相対的に高く評価されています。産業界からは派手ではないが誠実で実直な若者を育てるとされ、各方面で名もなき要となる人材を輩出してきています。日本格付研究所（JCR）から「AA／安定的」の格付を16年連続で取得しており、今後も安定的に各方面の社会的課題に対応できる人材育成を目指しています。

臨床心理士養成課程の特徴

大学院の臨床心理士養成課程も建学の経緯を反映し、心理療法統合の姿勢で中世堅実で現場の即戦力となる臨床家の養成を目指しています。相対的に産業領域に強いのも特徴ですが、医療・教育・福祉・司法の各分野に強い専門家も教鞭を取っており、修了生の活躍の場は幅広い領域に渡っています。教育の幅の広さを担保するため臨床心理士だけでなく精神科医や1級キャリアコンサルティング技能士を保有する専任教員も有し、同じ専攻内に実験心理学、社会学、生理学など周辺分野の特論も開設され、課程内には脳研究のラボもあります。心理療法の統合だけでなく学際的な統合的学修と研究も可能です。

教育の特色

①充実した内部実習・学外実習

学内に設置された心理相談センターでは地域住民の心理相談や心理検査をお受けし、経験ある臨床心理士有資格者の指導のもとで大学院生が担当する（一部、教員が担当）という内部実習を展開しています。修了までに継続心理相談3ケース、心理検査（報告書の作成も含む）3ケース以上の担当が標準的です。また、学外機関における実習では首都圏一都三県にわたるネットワークをいただいております。多彩な地域と臨床領域で経験を積めることも特色の一つです。

②徹底したスーパーヴィジョン・システム

大学院生が1セッション実施するごとに、1回の個人スーパーヴィジョンを実施しています。現場の名人級の有資格者6名を教員格のあるスーパヴァイザーとして雇用してご指導いただいています。また、年間30回近くグループスーパービジョンを実施。専任教員がスーパヴァイザーとなり、大学院生は修了までに少なくとも3回は事例報告を担当します。このように多層的な学修を実現しています。

③少人数教育と手厚い教育体制

1学年概ね7名の大学院生に対して臨床心理士養成にフルコミットす

る専任教員は7名。それに加え、日常的な臨床活動を支え、指導する非常勤助手6名を配置し、きめ細やかな指導を実施。良質な心理臨床のクライアント体験から学ぶ教育面接、各自の臨床家としての成長課題について個別相談ができる課題面接のシステムを展開。この仕組みで大学院生の臨床力の向上を図っています。





④研究指導体制

科学的な心理学研究を通して現象を客観的に捉え多層的な理論から仮説を検討できるスキルの醸成を目指しています。現場の即戦力となる方には、このスキルが事例を多面的に見立てる臨床力の礎となります。研究者・指導者を目指す大学院生には研究力・指導力の礎となります。博士後期課程で学位を取得した者のほとんどは他大学の教授、准教授として活躍しており、臨床心理士養成課程で教鞭をとる者もおります。

これらの4本の柱とも言える教育の特色で大学院生には実力をつけていただいて修了していただきます。

卒業後教育とキャリア形成支援、今後の課題

卒業後の教育としてまず力を入れているのは臨床心理士資格の取得と維持の支援です。資格試験に向けた勉強会なども開催してきていましたが近年はそれ専門のSNSコミュニティや業者などを活用する修了生も増えてきているようで、時代に即した支援が課題です。資格の維持については臨床心理士更新ポイントになる研修会を年1回から2回は開催し、修了生は無料で参加できるようにしています。最後に充実した養成課程の維持には財務基盤の安定化が欠かせません。課程単独では困難なため専任教員は外部資金の獲得や神奈川大学の全学的課題や運営に積極的に参画し、大学をあげて養成課程の財務基盤への支持を得る努力を重ねています。

このように神奈川大学は建学の理念と臨床心理士の理念を統合し人材育成に励んでおります。今後とも本学と修了生にご注目いただければ幸いです。

心理臨床家の養成

京都文教大学

京都文教大学臨床心理学研究科
濱野清志

大学院の歴史

京都文教大学大学院臨床心理学研究科は2000年に修士課程が設置され、2002年には博士後期課程も開設、以来、心理専門職育成の伝統をもつ大学院として臨床心理士、公認心理師を多数輩出し、日本の心理臨床の最前線をリードしてきました。1996年大学開学と同時に設置された臨床心理学科を母体とし、当初から学部・大学院の臨床心理一貫教育を先取りして実践してきた大学ともいえます。

そもそも、1990年代、当時国際日本文化研究センターにおられた河合隼雄先生が臨床心理学を専門的に学び、臨床心理士を育てる専門大学を構想されたことが本学の開設の始まりでした。本学の学長を務められた樋口和彦先生が当時を振り返って、最初200名定員の大学院を作ろうと河合先生が息巻いていたということを面白おかしくお話しされていたことを懐かしく思い出します。

200名はさすがに無理があるということになり、それでも開学当時は他に類を見ない30名定員の修士課程を立ち上げ、この間、輩出した臨床心理士、公認心理師は合わせて600名を超えるまでになりました。心理職として活動する数多くの修了生のつながりが本学のかけがえのない財産となっています。

教育の特色

大学院教育の特徴は、学術顧問として関わってくださった河合隼雄先生の影響力のもと、ユング派の樋口和彦先生や精神分析の鑪幹八郎先生が学長を歴任されるなど、力動的な心理療法の訓練を受けた教員が大きな影響力をもって教育の軸を作ってきたところにあるだろうと思います。歴代の先生方皆さんお亡くなりになられ寂しいかぎりですが、灯された光は輝きつづけ、伝統を受け継ぎ、新たな展開を模索する、生命力にあふれた大学院が現在も保たれています。

今日の大学院教育では、力動的な心理療法を教育の主軸に据え、これを基盤としてパーソンセンタード・アプローチや認知行動療法の手法に学びを広げていく、というシステムをはっきりと打ち出しているところは少なくなってきていると感じています。本学ではユング心理学や精神分析に大きな力点を置き、豊かで深みのある人間観を養っていくことこそ心理療法家としての資質を育てる大事な一歩であるという姿勢を保ってきました。

大学院での学びは、このような豊かな人間観を養うことを念頭に、一方で、心理臨床の初学者として体験的に臨床感覚を身につけていくことのできる仕組みを整えています。その体験の要となるのは、付属の心理臨床センターでの臨床心理体験だといえるでしょう。院生は大学院入学後、初年次の後半から心理臨床センターに申し込まれる臨床ケースを担当することになります。

ケース担当にあたっては、正課の授業としてケース・カンファレン

ス、インテーク・カンファレンスを設け、具体的な対応を検討し、院生が安心してケースにあたっていけるようにサポートするとともに、毎回のケースの変化などを細やかに個別スーパーヴィジョンを受けてもらうことになっています。

相談ケースは多岐にわたりますが、初学者に担当が難しいケースは専任カウンセラーが担当し、また、子供さんの問題で来られる場合、子供を院生が担当し、親を専任カウンセラーが担当する母子並行面接を組むなど、安心して臨床心理体験に臨むことができるようにしています。





近年では、発達障害で精神科クリニックの診療を受ける方が多くなっていますので、連携して心理検査をお受けするケースがかなり増えています。本学は、関係性を深く築くことによる心理療法の体験的学習に重点を置いてきていますが、その分、やや手薄になりがちである短期間での心理検査を通した臨床心理体験も、ここにきて非常に充実した状態となっています。

また、この他の臨床心理体験としていわゆる学外実習と呼んでいる各種専門機関での実習があります。初年次は小学校や幼稚園を中心とした教育機関、二年次は医療、福祉機関に実習に赴きます。本学の特色は、週に一度、それぞれの機関の運営時間に合わせてまる一日、実習機関で過ごすことです。学期期間中はもちろんですが、夏休みなどの大学の長期休暇中も、原則として実習機関が運営されているのであれば、週一のペースで訪問することになっています。ここでの体験はケース・カンファレンスで取り上げて学びを深めることとなりますし、実習の5回に1回のペースで教員スタッフが実習先を訪問して巡回指導を丁寧に進めています。

そのほか、院生が主体となって展開する研究会や、海外の臨床家との交流など、十分に楽しみ味わいつつ学べる環境があります。

スーパーヴィジョン文化

院生は自身の臨床心理体験をインテーク・カンファレンスやケース・カンファレンスを通じて、あるいはゼミ単位での集まりにおける臨床指導を通じて、教員スタッフから指導助言を受けます。これが臨床訓練の要ですが、一方で、院生は一年生の夏休み前にそれぞれ学外のスーパーヴァイザーと一人ずつマッチングし、授業の合間にスーパーヴァイザーのオフィスに行って指導を受けることになります。夏ごろから修了まで、大体一年半ほどの期間スーパーヴァイズを受けますので、60回分の費用があらかじめ学費の中に組み込まれ、大学から支払われることになります。

この個別スーパーヴィジョンのシステムは、単に院生の育ちをサポートするだけでなく、本学の臨床心理教育の理念が地域に開かれ、スーパーヴァイザーとの緩やかなネットワークを形成し、また、本学教員スタッフが他大学院生のスーパーヴィジョンを担当することで、関西での心理臨床実践の共通基盤が大学院間をつなぎつつ、一つの臨床文化を育んでいると私たちは考えています。人が人と支え合い、影響しあうことで形作られる安全で、安心感を持てるコミュニティの創造に個々の臨床心理活動がつながっている、そういう実践ともなっているわけです。

ソーシャル・イノベーション人材養成プログラム

2023年度に文部科学省「人文・社会科学系ネットワーク型大学院構築事業」の採択を受け、龍谷大学政策学研究科、琉球大学地域共創研究科と本学の3大学院の連携大学院プログラムを2025年4月から大学院生に提供し運営し始めています。本学の産業メンタルヘルス研究所との協力で実現したこのプログラムは、社会に開かれた臨床心理実践教育に新鮮で可能性に満ちた空気を吹き込むだろうと期待しているところです。

BOOK GUIDE

僕の心のヤバイやつ

川部哲也　大阪公立大学

良い意味でタイトルの第一印象を裏切るマンガ作品『僕の心のヤバイやつ』をご紹介します。この「ヤバイやつ」とは、激しく揺れ動く思春期の心を表しています。時にギャグを交えつつ、主人公の心の声を通して、思春期男子の心理がリアリティ満載で描かれている稀有な作品です。

主人公の市川京太郎は中学2年生。友だちがいない「ぼっち」で、猟奇的な空想を行う少年です（あくまで空想であり、作品を読み進めると心優しい少年であることがわかります）。そんな彼がとても気になっているのが同じクラスの山田杏奈。美人でモデルをしており、明るい性格で友だちも多い少女です。陰キャ男子と陽キャ女子。一見不釣り合いに見えるこの2人ですが、図書室で偶然交わした会話から、少しずつ接点が生まれていきます。この物語は、単なる恋愛モノではありません。思春期の少年少女の心の成長が丁寧に描かれています。以下、この物語の臨床心理学的な見どころをご紹介します。

ひとつめの見どころは、京太郎が自分の気持ちに気付いていくプロセスです。山田杏奈から目が離せなくなっている自分の感情を、彼は初め理解することができません。自分はおかしくなってしまったのだろうかと真剣に思い悩む様子が描かれます。そこには彼の優しさと、人と関わりたい気持ちがにじみ出ています。しかし彼はすぐに気付くわけではありません。自分の行動が変わったこと、自分の身体が呼応すること（ドキドキしたり、涙を流したり）によって、その自分の変化を誠実に見つめていくうちに、やっとの思いで気が付くのです。その道のりは険しく、苦しみながら成長していく過程が繊細に描かれています。

次の見どころは、人との関わりを拒んでいた京太郎が、少しずつ人を信用できるようになっていくプロセスです。もともと京太郎はコミュニケーションが苦手でしたが、山田杏奈に出会ってからは、彼女の天然の明るさにアシストされて、普通に話せるようになっていきます。彼女との出会いが決定的に重要だったことは確かですが、この物語の魅力は「2人の物語」に収まらないところにあります。徐々に京太郎は他のクラスメイトとも関われるようになっていきます。特にコミックス8巻の体育祭では京太郎が捨て身で友人に関わるシーンがあり圧巻です。

以上、2点の見どころを挙げましたが、両方とも臨床心理学的に見て興味深いと思うのです。人の心の支援に携わるとき、通常はその人の「困りごと」を直接解決しようと努力することと思います。しかし、その人の抱える問題がより困難である場合は、すぐに解決そのものを目指せないことも多いと考えられます。そのような時は、この物語が示すように、ゆっくりと自分の心を知ることや人間関係が育まれることによって、世界の見え方が変化し、結果として「困りごと」の姿が変わっていくこともあるのではないでしょうか。一見、遠回りに見えても、この道筋もまた心の支援を考える一つのヒントになると思われます。



桜井のりお（著）
秋田書店 2018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
（2026年3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
椙山女学園大学大学院人間関係学研究科
中京大学大学院心理学研究科
同朋大学大学院人間学研究科
日本福祉大学大学院社会福祉学研究科
人間環境大学大学院人間環境学研究科
鈴鹿医療科学大学大学院医療科学研究科

◆近畿
京都大学大学院教育学研究科
京都光華女子大学大学院心理学研究科
京都先端科学大学大学院人間文化研究科
京都橘大学大学院健康科学研究科
京都ノートルダム女子大学大学院心理学研究科
京都文教大学大学院臨床心理学研究科
同志社大学大学院心理学研究科
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
筑紫女学園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
志學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。

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、同大学院人間学研究科
天理大学人文学部、同大学院臨床人間学研究科
東亜大学人間科学部、同大学院総合学術研究科
東海大学文化社会学部、同大学院文学研究科
東海学院大学
東京家政大学人文学部、同大学院人間生活学総合研究科
東京国際大学大学院臨床心理学研究科
東京女子大学現代教養学部、同大学院人間科学研究科
東京成徳大学応用心理学部、同大学院心理学研究科
東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
徳島大学大学院創成科学研究科
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／総合学術研究科（2026年度より）
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／総合心理学研究科（2026年度より）
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
白鴎大学教育学部
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
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

◆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
メンタルクリニック・ダダ

●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。

公認心理師養成機関の情報
（2026年2月20日時点）

◆大学・大学院（50音順）

愛知学院大学心理学部、同大学院心身科学研究科
愛知教育大学教育学部、同大学院教育学研究科
愛知淑徳大学心理学部、心理医療科学研究科
愛知みずほ大学人間科学部
青山学院大学教育人間科学部、同大学院教育人間科学研究科
秋田大学教育文化学部、同大学院教育学研究科
跡見学園女子大学心理学部、同大学院人文科学研究科
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
宇部フロンティア大学心理学部、同大学院人間科学研究科
江戸川大学社会学部
愛媛大学大学院教育学研究科
追手門学院大学心理学部、同大学院心理学研究科
桜美林大学健康福祉学群／リベラルアーツ学群、同大学院国際学術研究科
大分大学福祉健康科学部、同大学院福祉健康科学研究科
大阪大学人間科学部、同大学院人間科学研究科
大阪教育大学教育学部、同大学院教育学研究科
大阪経済大学人間科学部、同大学院人間科学研究科
大阪公立大学（大阪市立大学）生活科学部／文学部、同大学院生活科学研究科
大阪公立大学（大阪府立大学）現代システム科学域、同大学院現代システム科学研究科
大阪樟蔭女子大学学芸学部、同大学院人間科学研究科
大阪人間科学大学心理学部、同大学院人間科学研究科
大妻女子大学人間関係学部、同大学院人間文化研究科
沖縄国際大学総合文化学部、同大学院地域文化研究科
お茶の水女子大学生活科学部、同大学院人間文化創成科学研究科
香川大学医学部、同大学院医学系研究科
鹿児島純心大学人間教育学部、同大学院人間科学研究科
神奈川大学人間科学部、同大学院人間科学研究科
金沢大学人間社会学域
金沢工業大学情報フロンティア学部、同大学院心理科学研究科
鎌倉女子大学児童学部、同大学院児童学研究科
川村学園女子大学
関西大学社会学部、同大学院心理学研究科
関西国際大学心理学部、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、同大学院人文学研究科
京都大学
京都光華女子大学健康科学部、同大学院心理学研究科（2026年度より京都光華大学〔予定〕）
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
京都橘大学健康科学部、同大学院健康科学研究科
京都ノートルダム女子大学現代人間学部、同大学院心理学研究科
京都文教大学臨床心理学部、同大学院臨床心理学研究科
杏林大学保健学部、同大学院保健学研究科
近畿大学総合社会学部、同大学院総合文化研究科
金城学院大学人間科学部、同大学院人間生活学研究科
久留米大学文学部、同大学院心理学研究科
群馬医療福祉大学社会福祉学部、同大学院社会福祉学研究科
健康科学大学健康科学部
皇學館大學文学部
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）
甲南女子大学心理学部、同大学院人文科学総合研究科
神戸大学国際人間科学部、同大学院人間発達環境学研究科
神戸学院大学心理学部、同大学院心理学研究科
神戸松蔭大学人間科学部、同大学院文学研究科
神戸女学院大学人間科学部／心理学部、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
駒沢女子大学共創文化学部、同大学院人文科学研究科
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
札幌国際大学人文学部、同大学院心理学研究科
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人文学部
淑徳大学総合福祉学部／人文学部、同大学院総合福祉研究科
上越教育大学学校教育学部、同大学院学校教育研究科
尚絅学院大学心理・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
椙山女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
聖カタリナ大学健康社会学部
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
仙台白百合女子大学人間学部
創価大学教育学部、同大学院教育学研究科
大正大学臨床心理学部、同大学院人間学研究科
筑紫女学園大学人間科学部、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研究群
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

編集後記

まもなく第36号が発行されます。今号も多くの方のご協力をいただきました。記事作成に携わってくださった方々に感謝申し上げます。

今号から、編集作業の進め方が変更されました。これまでもすべての原稿に目を通して確認してきましたが、どうしても一読者として読み進めてしまい、いわゆるチェックという面では足りないことがありました。そこでチェックという役割を持ってすべての原稿を読むことを、全委員で手分けして行うようにしました。これは広報の責任ということを改めて考える機会でもありました。

ここですべてを紹介することはできませんが、今号も魅力的な原稿、記事で構成できました。そのひとつである山下さん・樋口さんの巻頭対談に私も立ち会わせていただきました。終始、おだやかな空気感と何とも言えない高揚感をいただきました。それが記事となって皆さまに届くことを祈っています。

特集1では心理臨床と発信をテーマとしました。昨年、学会員に行ったこの広報誌に関するアンケートの結果報告と委員会からの往信という意味もございます。

特集2では心理士たちにリアルな生活を紹介してもらっています。心理の仕事はある意味、ミステリアスで謎が多いです。その一端をのぞき見れたらと思い企画しました。そしてこれから心理士を目指す人たちへの手がかりになることを期待します。

今号が多くのみなさまの手に届き、心理臨床の世界への接点となることを願っております。

（広報委員　香野毅）

事務局だより

私ごとですが、昨年の日本心理臨床学会第44回大会において、大会企画シンポジウム「心理臨床にとって伝承とは何か――学問的に対話する」のシンポジストとして、伊藤良子先生と沢宮容子先生のお二人の素晴らしい先生方と登壇させていただきました。私が心理臨床家になってちょうど40年目のことです。その40年前以前の数年間は、「科学的分析」が研究業務の中心でしたが、ひとのこころに直接触れる心理臨床へのあこがれと誘惑、は断ち切りがたく自身の歩む道を変えました。心理臨床を実践し続けるためには対象の科学的説明より臨床家自身がどのようにクライエントと生きていくかを問う、職業上の哲学をもつことが必要だと感じ始めたのです。そしてその臨床哲学をクライエントと共有できることが大切で、それがなければこの仕事は一生続けられるものではないぞ、と言うような思いを抱き始めていました。そのような個人的な混沌の中、それまで技法論や手続き論で問題解決を追い求めていた私の臨床は変わりました。常に自身の臨床哲学や倫理観によって判断する習慣がついたように思います。おそらくこのような感覚は臨床心理学的手続きを手段にして、人が幸せになることを目的にする臨床家の方々すべてが持ち合わせておられように感じるのは、私の独りよがりでしょうか？　そして、そのような思いを持つ私や同じ感覚を持つ人からすると、最近の心理臨床の中に、目的と手段のはき違えが見られることが少なくないのでは？と言う疑問が浮かんできます。このことは心理臨床に関する内容だけではなく、学会の多くの会議の論議の中でも、事務局を預かる三役の一人として、手段と目的を誤らないような判断をしたいと常に考えております。

第45回大会のテーマは「社会と心理臨床学――基軸からの展開」と決まりました。諸先生方の基軸からの展開の前に、私の展開の自己開示をさせて頂きましたが、学会で先生方の論議が深まることを今から楽しみにしております。

（副理事長　石田陽彦）

広報委員会より

本誌「広場」の第19号（2017年8月30日発行）に掲載されている「アウティング」の記事に関して、「（自殺した学生Aさんが）（大学の）保健センターにも相談した」との記載が、事実と異なるのではないかとのご指摘がありました。

しかしながら、記事掲載から時間が経っており、現時点において事実関係を確定することは困難です。

今回の件で、改めて認識したことは、とくに社会的な事件や話題になっている出来事について記事でふれる場合、双方向の視点をもつことや、明確な根拠に基づいた正確な記載をし、出典の明記をする等のルール化によって、記載内容が正確かどうかのチェックを最大限行うことの必要性です。そして、そのための体制を更に強化していく所存です。一方で、読者の方々に考える機会を提供するという意味で、社会への発信を躊躇することなく、委員会として取り組んで参ります。

心理臨床の広場 36

Vol.19 No.1
2026年4月1日発行

●広報委員　津川律子　杉江征　岩壁茂　香野毅　松下姫歌　松本拓真

●編集委員　足立由美　大塚斉　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　堀匡　山口慶子　吉儀瑠衣

●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　株式会社太洋社

次回予告：2026年9月発行予定