

日本精神保健社会学会

平成 23 年 6 月 13 日

THE JAPAN ASSOCIATION OF
MENTAL HEALTH SOCIOLOGY

<日本学会会議学術研究団体 No. 1001>

ニュースレター第 42 号

事務局：東京都豊島区西池袋 2-39-8

ローズベイ池袋ビル 3F

東京メンタルヘルス株式会社内

TEL 03-3986-3220 FAX 03-3986-3240

発行人：宗像恒次 編集人：上田敏子、窪田辰政

第 17 回日本精神保健社会学会学術大会に向けて

立ち直れる社会の条件

～競い合いと共存～

第 17 回学術大会実行委員長 東京メンタルヘルス所長
武藤清栄



東日本を襲ったマグニチュード 9.0 の大地震や大津波は死者 14,898 人、行方不明者 9,922 人、避難住民 119,091 人（5 月 8 日現在警察庁まとめ）の被災者を出している。更に原発事故がこの凄惨な状況に追い打ちをかけている。史上稀に見る自然災害や人災が日本で起こった。今年の正月も「無事でありますように・・・」と神仏に祈った人たちも容赦なく津波にさらわれた。酷いことに寒さで震えて避難所住民に冷たい雨や雪が吹きつける様を見た人たちは「神も仏もあったもんじゃない」と思ったにちがいない。

今年度の日本精神保健社会学会の大会テーマは「立ち直れる社会の条件～競い合いと共存～」である。翻ってここで「立ち直れる」という表現は大なり小なり喪失体験、傷つき体験や差別など何らかの負荷を背負っていることが暗黙の前提になる。今日の被災者、うつ病を患った人、不登校やひきこもる子どもたちの社会復帰、虐待やいじめを受けた人たちの社会適応、刑を終えた人たちの出所後のキャリアの実現、もっと身近な例で言えば失恋や様々な失敗を体験した人たちが立ち直れる社会の条件である。

まず誰にでも共通することは、希望が持てる社会である。「希望」は本人がやりたいこと、好きなことについて社会が支援的であることを意味する。支援的というのは必要なときに繋がっていきたり、味方になってくれたり、欠点や弱点を補ってくれたりするシステムや関係が存在することである。時には、様々な困難や精神的傷つき体験を成長へのチャンスと意味付けてくれることである。

しかしこれらのことも具体的には話し合ってみないとわからない。その核心は私たちがどんな社会を実現しようとしているかその方向性に内包されている。そのためには各々の生き方の開示や共有が必要であり、そこには自ずと競い合いと共存の姿があるはずである。大会では上記のことについて最適なキャストにも登壇していただき場を展開していきたい。

学術大会のお知らせ（第1報）

- 開催日：平成23年11月12日（土）
- 会場：（第一候補）筑波大学大塚新校舎
- 大会テーマ：立ち直れる社会の条件 ～競い合いと共存～ 大会実行委員長 武藤清栄
- 一般演題 演題名締切：9月19日までに事務局までお申込みください。

※抄録は10月15日締切

日本精神保健社会学会会員の皆様へ

学会員の皆さんご無事でしょうか。未曾有の地震、津波、被曝と災害被災地域にいる会員の方々、大変な状況であると推察します。学会ホームページに災害メンタル対策を掲示させていただいています。被災者として、支援者として、一市民としてご利用ください。

学会事務局のある首都圏も、当日の地震の被害やそれに続く余震に悩まされています。余震や放射線被曝の問題はまだ予断を許しませんが、どうか無事におられますように。また下記の学会活動にご協力いただける方は事務局までご連絡をお願いします。

（学会ホームページ <http://www.jamhs.org/>）

日本精神保健社会学会長 宗像恒次

学会の震災対策

現在、日本精神保健社会学会は、NPO法人ヘルスカウンセリング学会と連携し、被災地への心の支援に関して、以下のことを計画、実施している。

1. 災害メンタル対策を学会ホームページに掲示し、情報提供している。
2. NTTと協同で、岩手県、福島県の避難所との遠隔カウンセリングシステムを構築し、実施中である。
3. 青少年のための携帯サイト（サミーネットワーク）に、学会ホームページ掲載の災害メンタル対策を下記のように漫画入りで4月に掲載しました。
4. 避難民を抱えた被災地以外の避難施設で、災害カウンセリングを提供するシステムの構築をする。災害に伴う心の支援は、これまでの神戸震災支援の経験から、
 - 傾聴支援－訴えを傾聴するサービスの提供、
 - 災害ストレスやメンタルヘルスに関する講演、
 - セラピー支援－パニック、強迫性障害を含む不安障害や気分障害や心的外傷症候群への支援にわかれる。
5. 被災地への講演及びカウンセリングは宮城県を中心に実施中である。
6. 「震災後の心のケアを通して未来の活力をつくる」などの論文を全国レベルの雑誌（月刊公明6月号など）などで発表し、復興を応援している。

避難所での心の支援実践報告

津波に追いかけられながら危機一髪で助かった小4の女の子、夜が怖くて眠れません。原発のすぐ近くの建物にいた75歳の女性、着の身着のままで、5箇所も避難所を転々としてきました。肩に手を掛けた瞬間泣き出しました。75歳の男性は淡々と話されていましたが、涙が・・・初めて泣いたよ、と。こみ上げてくるものを抑えながら、たくさんの方々のお話を聴かせていただきました。

学会長、女川町で『子どもの心のケア』を講演

6月17日、学会長が震災や津波でほぼ全壊と知られる宮城県女川町（人口約1万人、児童や両親の死亡を含め、死亡者と行方不明者を合わせ約900名）の山の上に残された第2小学校（役場や中学校等も兼ねる）で、小中学校の保護者や教職員に対し、『子どもの心のケアのために』を講演した。被災後3ヶ月近くとなり、子どもが悪夢をよくみる、よく眠れないなどの問題を抱える。最初は元気のない緊張のある雰囲気であったが、DNA気質に応じた心のケア、子どもの災害ストレス別対応、魔法のスキンシップ法、SAT光イメージ法、SKPイメージ法などで次第に笑いに包まれ、SATセミナーのように盛り上がりました。



2011年度学会研修会のお知らせ

第27回：宗像 SDS と共催

- 開催日：平成23年7月9日（土）・10日（日） ●会場：東京近郊
- 研修内容：「SAT コーチートレーニング・アドバンス」

第28回：宗像 SDS と共催

- 開催日：平成23年9月10日（土）・11日（日） ●会場：東京近郊
- 研修内容：「SAT コーチートレーニング・マスター」

第29回：村上 TMA と共催

- 開催日：平成23年10月8日（土）・9日（日） ●会場：TMA 池袋
- 研修内容：「リスニング力を強化するために講座」

年報及び大会抄録集残部のお知らせ

過去の年報および学会抄録集について販売いたします。年報については、Vol.1～13までは1,500円、Vol.14以降は2,000円、学会抄録集は500円で販売いたします（いずれも税込）。年報の残部は残りわずかですので、ご希望の方は学会事務局までお早めにお申し込みください。送付の際に郵便振込票を同封しますので受取後郵便振込でお支払い下さい。

- 年報（1996 Vol.2, 1997 Vol.3, 2000 Vol.6, 2004 Vol.10, 2005 Vol.11, 2006 Vol.12, 2007 Vol.13, 2008 Vol.14, 2009 Vol.15）
- 大会抄録集（1997年, 1998年, 2000年～2002年, 2004年～2007年）

資格研修会参加者の声

第26回「メンタルヘルス—その営業とプレゼン」

応用できる事例研究

小林ヤス子

今朝、電話でマナー研修をしたいという相談を受けた。私は武藤先生の口調を真似して、「何か、お困りになっていることはありますか？」とお聞きした。これまでの私だったら「何か問題になるようなことがあったのですか？」と質問したと思う。同じことを聞いているのだが、受取る側の印象がまるで違う。

今回の講座で特に役に立ったのは営業訪問の事例研究である。2グループに分かれ、1グループ一人が営業マンになり、武藤先生演ずる訪問先の担当者にメンタルヘルス研修を売込む。ほかの人は、やり取りを聞き、気づいたことを話し合う。「雑談が長すぎない？」「時間を取ってくれたことのお礼と訪問の目的を確認したほうがよいのでは？」「営業のほうが話す量が多い。もっと聞いて、相手から情報をもらえば？」…いろいろ出る。しゃべりすぎは相手の沈黙に耐えられないのが原因と先生の説明。営業経験がなく、商品知識も少ない状況で営業する場合はどうするか？「正直にそれを告げ、相手に教えるを乞う気持ちで接すると、案外、情報を出してくれる」とアドバイスを頂く。やはり、話すより聞くことが大事と納得した。

その後、先生が営業マン役になった。相手は「今日は忙しいので時間がない」と言いながら職場の状況をどんどん流す。やはり、「この人なら」という信頼感がそうさせるのだと確信する。

今朝の電話の主は来てほしいと言っていた。チャンス到来！

東京メンタルヘルス

チーフカウンセラー 村上 章子



■私の所属する会社・・・本学会の事務局があります

私の所属している会社は、「メンタルヘルスのデパート」とイメージしていただくとう分かり易いと思います。商品は大きく 6 つ①EAP事業、②カウンセリング事業、③アカデミー事業、④学校支援事業、⑤医療支援事業、⑥セクシュアリティ事業があります。お客様はお子様から高齢者まで、個人様からグループまで。

保育園・幼稚園を始めとして教育の場、自治体や会社、病院等看護・介護の場…消防・警察・自衛隊等々、あらゆる職場が対象です。このように現在はメンタルヘルスに関して、幅広く奥深く仕事を進めておりますが、会社設立以来（今年 26 年目を迎えます）、皆様の要望や社会の必要性に応えるうちにメンタルヘルスに関する商品が増えて、デパート状態になってきました。これらの仕事を社員や契約のカウンセラー、アルバイト、ボランティア、代理店等の多くの皆様に支えながらやりくりし、こなしている次第です。

■私の主たる仕事

ところで現在の私の仕事は、自治体や会社に出向いて依頼先の職場内でのカウンセリングをする（派遣カウンセラーとしての）仕事が約 7 割りを占め、3 割りは、メンタルヘルス研修の講師、人材開発室長としての仕事をしています。人材開発室の仕事は、採用等一般的な人事の仕事の他、スタッフや若手カウンセラーの養成、並びにカウンセラーの質（ニーズに応えられる）の向上教育も含まれます。ここでは派遣カウンセラーの仕事についてふれたいと思います。

■派遣カウンセラーの役割

私が派遣カウンセラーをするようになって約 18 年になります。自治体や企業に出向いてのカウンセリングは、利用されたご本人が満足されることはもちろんですが、先方の状況により、カウンセラーに求められるものが様々です。それは、社員のカウンセリングだけで良いという場合、産業医との連携も必要な場合、人事担当者も含み社内のメンタルヘルス教育の進め方の相談（コンサルティング）時には講師も求められる場合、職場復帰に際しカウンセラーの意見もかなりの比重で求められる場合等々です。基本的には先方の期待に応え、その場に適した対応ができることがとても大切ですが、場合により或は状況により、カウンセラーの立場から進言や提言することが必要な場合もあります。

また、先方の医療スタッフとの連携も、とても大切なことと思います。昼食を食べながら、メンタルヘルスの話や雑談をしたり、スタッフ間のコーディネートをしたり、時にはスタッフのカウンセリングをする事もあります。

■派遣カウンセラーの今後と学会員の皆様に期待するもの

私は、派遣カウンセラーの役割は、カウンセリングだけと特定できないことに魅力を感じています。これは私個人の思いですが、会社によっては、メンタルヘルスに関しては舞台監督を仰せつかったような感じを持たせていただいたり、この私を利用してくださることを楽しませていただき、感謝する毎日です。

できれば今後は、社会や職場でもっと派遣カウンセラーの（効果の）理解が進み、働く人たちが、社内で気軽にカウンセリングを受ける機会（場）を作って欲しいと願うばかりです。

そのために、現在学会員の皆様も、これから入会希望される皆様も、どうぞ当学会「認定精神保健社会士」の資格をとられ、まだまだ求められるメンタルヘルスのあらゆる分野で活躍していただきたいと願っております。

熱風 ～理事たちの現場～ Vol.4

笑顔あふれるキャンパスをめざして

帝京大学宇都宮キャンパス 学生相談室長
准教授 滝澤 武

現在、学生相談室で精神保健活動を担当しています。宇都宮キャンパスは、理工学部（精密機械工学科、バイオサイエンス学科、ヒューマン情報学科、航空宇宙工学科、医療技術学部（柔道整復学科）、経済学部（地域経済学科）の3学部からなっており、相談室のスタッフは臨床心理士、看護師、コーディネイター（看護師）、教育心理学教員（キャリアカウンセラー）、理工学教員、英語教員、そして私の7人でチームを組んで相談や研修・教育に取り組んでいます。

大学全入時代を迎え、学生の質が多様化し対応の難しい学生が増加していると言われていきます。本キャンパスでも、学力や意欲の低下、対人関係の未熟さ、希薄さ、進路をなかなか決定できない、不登校といった現象も目立っています。しかし、一人ひとりの学生と接していると、たいへん誠実で前向きであることに気づきます。

学生のなかには、朝起きることができず単位をとれない。自分の考えや気持ちを上手に伝えられない。文章がかけずにレポートが作成できない。相手の気持ちや考えをしっかりと聴くことができず、就職活動などでの確に答えられないといった課題もあります。学生相談室だけで解決することはできませんので、次のようなTEIKYOの社会的スキル向上を学生、教職員に提案しようと考えています。それは、TEIKYOの「T」「E」「I」「K」「Y」「O」の6つの文字を使って考えています。

「T」 Time 時間管理ができ時間展望をもちながら毎日の生活をおくる

「E」 Eye contact 優しい目で相手をみながら話ができる

「I」 I message 自分の気持ちを伝えることができる

「K」 Key 鍵になる単語、文をもとに文章がかける

「Y」 Yell 仲間にエールを送る行動がとれる

「O」 Open mind ひらかれた気持ちで新しい行動にチャレンジできる

対人関係や修学の問題、進路の選択などで困難を感じている学生には学生相談室だけでなく学内外のネットワークを形成し支えていく必要があります。私自身のコミュニケーションやコーディネート力が問われてしまいます。そのときに精神保健社会学の知識と技術が役にたちます。

学生相談室の活動だけでなく、地域の精神保健活動にも取り組んでいます。男のメンタルヘルス向上のために、気軽に語り合える仲間づくりをしたり、NPO 市民メディアイコールの理事として地域問題に取り組んでいます。

笑顔があふれるキャンパスにし、卒業生が社会問題を笑顔で解決できるような人間になってほしいと思います。

災害メンタル対策

2011 年 3 月 11 日に起きた、東北太平洋沖地震。

私たちはこれから、どのような気持ちでこの震災と向き合っていけばよいのでしょうか。筑波大学大学院宗像教授が提唱する、災害メンタル対策 5 カ条をご紹介します（携帯サイト・サミーネットワークより）。



1. 自分たちの立ち直り力を信じ、良い予期を試してみる

災害時、とくに見通しが立たない状況では、悪いことばかりを考えやすくなります。

ですが、悪い予期だけでなく、良い予期を試してみましょう。良い予期をするだけで、安心・楽しさ・快感をつくりだす脳内の快感物質ドーパミンの分泌が増加します。

ドーパミンは、結果ではなく、希望や期待、信念などの良い予期をすることで分泌される性質があります。

良いことを試しに考えてみましょう。圧倒される苦しみからラクになれます。

わたし達人類は誕生して以来今日まで、幾多の災害や戦争などの困難を乗り越えてきました。

わたし達には必ず、困難を乗り越え回復する力が備わっています。

時間はかかるかもしれませんが、この窮地から必ず立ち直れる力があると信念を持って、希望を捨てないことが大切です。

2. 気持ちの分かり合えるひとと喋ろう

悪いことを少しでも予期すると、それだけで、肩こり・不眠・胃痛・頭痛など苦しみをつくるノルアドレナリンが分泌されます。

そんなとき、悪い予期を仲間や話を聴いてくれる人に喋るという咀嚼(そしゃく)行動をするだけで、ノルアドレナリンが減少し、身体もこころもラクになります。

喋る相手がいないときは、独り言でも、メモや絵にかくという行動でもよいでしょう。

自分ではどうすることもできないという無力感がつのってくるとノルアドレナリンだけでなく、脳内でストレス(副腎皮質)ホルモンがでて、扁桃体が興奮し嫌悪感を起こす情動(恐れ、怖さ、恐怖感)が生じます。その情動で前頭脳が占領されると正しい判断ができず、思い込みやパニックが生じやすく、自分で問題を現実的に解決できなくなってしまいます。

だから、怖かった体験や悲しかった体験は親族、仲間、ボランティアなど気持ちを分かり合えるひとに語り、泣きたい時は思いっきり泣きましょう。その涙からストレスホルモンが排出され、恐怖感や悲しみ、怒りなど嫌な感情が薄れていきます。

また、嫌な気持ちでもそれを抑えずにしっかり感じて、文字や絵で表現し、発散することで感情は処理され、次に何をすればいいかを現実的に考えられるようになります。



わたし達は、周囲からの無関心な状況や孤立している状況下にいるよりも、周りの人の愛情や支援を感じることで精神的な打たれ強さを得て、困難な状況下でも前向きにやっていこうという気持ちになれるものです。

決して一人ではなく、仲間とつながっているということを意識しましょう。

3. 心に浮かぶ良い気持ちや1日1つの小さな愉しみを見つけよう

自分の心に浮かぶ良い気持ちを大事にしましょう。感謝の気持ちや小さな幸運の喜び、安らぎのもつすばらしい気持ちを見つけるのもよいでしょう。

また1日に1つだけでも自分たちのできる小さな愉しみを見つけてみましょう。

避難所などで長期に不自由な生活を続けると、拘束ストレスやエコノミー症候群(狭いところで身体を動かさず、ジーンとしていたりすることで起こる静脈血栓塞栓症)になりやすくなります。

それらの予防も兼ねて、仲間と簡単な運動(呼吸法、気功など)をするようにしましょう。また趣味仲間を持つなど、家族や仲間と愉しめる日課をつくり、生活にリズム感を持つようにす

ると、精神を安定させる作用を持つセロトニンが分泌され、生きる力が湧いてきます。

4. 追い込まれても、穏やかに現実的に対処する

災害時、見通しが立たない状況での思い込みやパニックを防ぐにはとりあえず、「しばらくの間は様子見を決め込む」ことが大切です。

また先に述べた「お喋りやグチる咀嚼行動」や、「1日の小さな愉しみ」を生活に取り入れたり、追い込まれた状況で「まあいいか」とつぶやくことも効果的です。特に生真面目な人は、進んでやってみましょう。



そして冷静になれたところで、今何をしたらいいか、どうすべきか・・・を考えます。優先したほうがいいと思うことが何かひらめけば、まずはそれをやりましょう。

今までに得た価値観や信念は、究極の見通しのつかない状況では、まったく通用しないものです。

冷静になった時のひらめきを信じて、できることから始めましょう。

5. 災害がもつ社会的、個人的意味を考える

災害時、なぜ自分だけがこんな目に遭うのかと恨んだり、こうすれば良かったと後悔したり、そういった行き場のない後悔や恨みは結局は内にこもってストレスを増やすことになります。

「今おかれている境遇は決して無駄ではなく、社会的にも、個人的にも意味があることなのだ」と言い聞かせてみましょう。

まず、社会的な意味。

今回の東北太平洋沖地震では、地震や津波によって原子炉での災害が引き起こされましたが、チェルノブイリ事故の影響がもたらしたヨーロッパの環境政策以上に、これからの日本は原子力に頼り過ぎない発電システムに移行することになるでしょう。

また、個人的な意味としては、見通しの立たない困窮状況を体験した者こそが感じるができる自分の「生きる意味」や「使命」に気づけるようになるでしょう。