

日本精神保健社会学会

平成 24 年 6 月 30 日

THE JAPAN ASSOCIATION OF
MENTAL HEALTH SOCIOLOGY

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

<日本学術会議学術研究団体 No.1001>

東京メンタルヘルス株式会社内

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

ニュースレター第 45 号

発行人：宗像恒次 編集人：上田敏子、窪田辰政

第 18 回日本精神保健社会学会学術大会に向けて

第 18 回学術大会実行委員長

岡山県立大学保健福祉学部教授 香川幸次郎

日本精神保健社会学会第 18 回学術大会を 10 月 20 日に開催することになりました。今大会のテーマを「自己肯定を支える社会」と定め、準備を進めております。

昨年の大震災を契機に、人と人との結びつき「絆」の大切さを痛感し、人は一人で生きていけないだけでなく、人と人との結びつきの中で生まれ、育まれ、成長しそして死を迎えることの意味を改めて噛みしめています。

しかし今日の社会を直視すると、子供から成人そして高齢者まで、あらゆる年代において社会的排除が生起しており、看過しえない現状にあります。高齢者の領域に限っても、老夫婦世帯や独居世帯の増加、経済的保障の希薄等生活の基盤そのものが脆弱化するとともに、加齢に伴う高齢者の心身機能の低下や障害の発生は、日常生活レベルでの自立すら保障しえない状況にあります。高齢化の進展や長寿化は必然的に社会的弱者を形成しますが、これらの人々を社会的に包摂し、生活を保障しなければならないのに、現実には高齢者を排除する方向にあり、顕在化した事象として高齢者の社会的孤立や孤独死、高齢者犯罪の増加や高齢者虐待等があります。これらに対する取り組みが模索されていますが、解決策を見いだせないでいるのが今日の我が国の姿といえます。

こうした社会病理的事象に対し、支援体制の構築や新プログラムが試みられていますが、効果的な具体策を提示するには至っていません。しかしこの現状を打破するには、個々の事象を生み出している根源に迫る新たな視点や価値の創造が模索されなければなりません。

本大会で取り上げました「自己肯定を支える社会」は、こうした現実に一矢を与えるものと考えています。自己肯定を字句通り解釈すらなら、自己を肯定的にとらえることですが、それは個人の次元、人と人との次元、そして個人や人と人との関係を規定し、あるいは支える社会の次元として捉えることができます。社会を形成する基本は個々人にありますが、自己支える人と人との関係や社会にあり方について、自己肯定といったポジティブな視点から、大いに議論を重ねたいものです。

本学会は子供から成人、高齢者まで幅広く人の精神保健と社会との関連を研究しています。多くの方々に参加いただき、議論を深められることを願っています。

第 18 回日本精神保健社会学会学術大会・総会のお知らせ（第 2 報）

- 開催日：平成 24 年 10 月 20 日（土）
- 会場：東京都内を予定
- 大会テーマ：「自己肯定を支える社会」

第 1 部 一般演題発表

第 2 部 シンポジウム

ファシリテーター 畠中宗一（大阪市立大学教授）

1. 「知的障害児、発達障害児から学ぶ、自己肯定できる社会」

池内玲子（NPO 法人東京メンタルヘルス・スクエア認定カウンセラー、産業カウンセラー、キャリア・コンサルタント、心理相談員）

自身が知的障害児を療育する中で、悩み、学び、気づき、やがてカウンセラーとしての活動を始めた。「まあいいか」と赦せる時、「ちょっと待ってあげよう」と気遣える時、人は相手を尊重すると同時に、自己を肯定しているのだと思う。

2. 「トランスジェンダーを生きて…性同一性障害の当事者から見た社会の生き辛さ～恋愛、仕事、家族、夢」

熟田桐子（TMA 認定カウンセラー、NNR 認定結婚カウンセラー）

幼少期より自分の性に違和感を覚え、ホルモン投与から SRS（性別適合手術）を受けました。特例法により戸籍の性別変更の手続きを行っています。当事者から見た社会や恋愛や仕事や夢について語りたいと思います。

3. 「自己肯定感をつくりだす社会とは」

宗像恒次（筑波大学名誉教授）

国際比較調査で青少年の自己肯定感の高い国々は、他者の主張を否定しないでよく文化をもつ社会であり、他者の意見を確認したうえで自分の意見も主張する社会である。

ディスカッサント 武藤清栄（東京メンタルヘルスアカデミー所長）

★一般演題募集★

発表希望者は演題名を 8 月 31 日（金） までに事務局へお申込みください（FAX または郵送にて）。抄録については、9 月 10 日（月） までに事務局まで提出してください。（抄録枚数：A4 用紙 1 枚程度 書式：タイトルは中央揃え、氏名（所属）は右寄せ。本文の構成については特に指定はありません）

故藤田和夫理事（元佛教大学准教授）を偲ぶ

本学会会長、筑波大学名誉教授 宗像恒次

2012年の正月、突然の兆報を武藤副会長から聞き、愕然とした。まだ逝去するには早すぎるし、今年サバティカル休暇でマラヤ大学に行くことをとても心待ちにしていたからです。確かに振り返れば、昨年11月の本学会の学術大会のとき、久しぶりに会ったもので、顔の表情がよくなく、どうしたの？ 痩せたねとみんなで言ったが、彼との再会をとても喜んだものでした。別に彼はからだの調子が悪いといっていなかったが、今から思えば彼自身も自覚はなかったであろうが、お別れに来たのかと思う。私の友人との間にも、同じようなことがあったから、そのように思う。人は不思議なものです。

藤田さんとの長い付き合いは、約28年まえの1984年頃に遡ります。その当時私が国立精神衛生研究所の主任研究官であったころです。彼は研究生として、仲尾唯治（現、山梨大学教授）、諏訪茂樹（現、東京女子医大准教授）とともに、私の研究室に定期的に来てもらうことになった。その当時は、彼は大正大学助手であったと思う。そして皆で「東京都民のストレスと精神健康度」について調査し、因果分析法を用いて研究論文をまとめたのです。それが宗像恒次、仲尾唯治、藤田和夫、諏訪茂樹の共著、都市住民のストレスと精神健康度、精神衛生研究、32：49-68（1986）です。その当時としては同様の研究はなかったので先端的研究で、これが我が国のストレスとメンタルヘルス研究の嚆矢であったと思う。それ以降のつきあいについては紙幅の制限で控えさせてもらいますが、仲よくさせてもらったことを感謝いたします。ご冥福を心からお祈りします。

熱風 ～理事たちの現場～ Vol.7

東京メンタルヘルス所長 武藤清栄

18年前、当学会を立ち上げた時から、日本人のメンタルヘルスがこれほどまでに憎悪するとは、誰もが予想しなかったであろう。

社会学的視座で言わせてもらうなら「関与」(participation)のためのコミュニケーションが欠如したからである。いわば見ざる、聞かざる、言わざるの姿をとっているのだ。職場でのうつ病（新型うつを含む）も学校でのいじめ（不登校）も、そして家庭のひきこもりや地域社会の解離現象も根っ子は同じである。関与するコミュニケーションの喪失であり、その方法を学んでいないことに起因している。特にいじめは当事者間の問題というより、周りの傍観や無視、無縁の問題である。実感として、子ども世代からおやじ世代まで関与された体験や関与の目撃経験が圧倒的に少なくなっている。また、向き合って対話するという時間もどんどん減っている。その結果、人間関係そのものを面倒臭く思ったり、ストレスに感じる人は多い。それはTMA（東京メンタルヘルス）の3万人の調査データからもはっきりしている。

筆者は職場のメンタルヘルスを主な生業にしているが、仕事ができない部下や困った後輩にじょうずに声掛けする上司や先輩は少なくなった。前述したように声の掛け方や気持ちのきき方、伝え方を身につけていないからである。逆に本音を赤裸々に伝え「パワハラ的なコミュニケーション」になることさえある。

この25年間で筆者は4,000回を超す講演やメンタルヘルスの教育研修をさせてもらってきたが、最近の研修は、グループワークの形態をとり、参加者に関与するコミュニケーションをしてもらうことを必須事項にしている。

どうも日本人は決められたこと、言われたこと、公式的な行事等は真面目にやれるが、「今ここで」起こっている非公式の状況には腰を引いてしまう。だから困った状況が展開しても声を掛け合い、助け合う姿がない。子どもたちはそんな風景を目撃してきた。元々遠慮深い国民が他人の目を気にしすぎた結果、臆病になってしまったのか。一人作業環境や情報化社会のツール媒体への過剰依存がそれに拍車をかけてもいるのか。

先日、久し振りにワイフと箱根に出かけた。仙石原の深い新緑に都会の喧騒を忘れることができた。「つつじ」や「しゃくなげ」の花が真盛りで眩しいほどであった。

しかし次の日、帰りの乗り合いバスは想定外の混みようだった。数十メートルに並ぶ列。元箱根から箱根湯本までの40分間は通路もギッシリ。身動き一つ出来ない状態であった。そんな中、降りる人のために途中でバスは止まるが、その2倍もの人数が乗り込んでくる。バスはなかなか発車しない。運転士もサジを投げたのか一言も口をきかない。

車中のストレスはそれだけではない。バスを降りる乗客がとにかくモタモタしている。それもそのはず、身動きがとれないのだ。そこで一言、「すみません。降ります。ちょっと通してもらえますか」がいえない。降りるサインの呼鈴は鳴るものの当事者も周りもその度にストレスに曝され、車中の空気は腹立たしさで充満している。そのストレスは運転士のすぐ横の通路に立っていた私にも十分伝わってきた。「来なければよかった」そんな思いがよぎった瞬間、「そうだ今の日本人は声が出せないのだ」ということを思い出した。呼鈴の「ピンポン」が鳴る度、私は車内の後方に向かって「降りる人いますか？声を掛けて下さいね！」「ハイ。」

それ以後の乗降はみちがえるようにスムーズになった。車内の入り口付近に立っている人たちは降りる人たちのために一旦車外に出る配慮すらしている。自分で判断決断して行動しているのだ。「降りる人は他にいませんか？」なんとワイフまでが声を出しているではないか。さながら、私は車掌の役割を果たしていたのか。いや、そうではない。思ったことを口にただけである。その状況にバーバルなコミュニケーションで関与しただけである。

私のすぐ左横の最前席に座っていた若い女性が「荷物持ちますよ」と言って私に微笑んだ。運転士は私たちがバスを降りる時、「ご協力ありがとうございます。」と言った。ちょっとマニュアル的な言い方だったが、それはそれで、よかった。そこには、つつじでもしゃくなげでもない花が咲いた。「メンタルヘルスの花」の如しであった。

関連学会情報

～第27回日本保健医療行動科学会に参加して～

山口豊¹⁾，佐藤優果¹⁾，窪田辰政²⁾

¹⁾ 筑波大学 ²⁾ 静岡産業大学

2012年6月16日～17日の2日間にかけて、岐阜のじゅうろくプラザにて「第27回日本保健医療行動科学会」が開催された。本学会は「人間の健康に関わる行動の変容過程を実証的に解明しようとする健康行動科学に関する研究の発展のために、人文・社会科学、自然科学の各分野の国内・外研究や学習の場づくりを目的とした学術団体」である。

今回の大会は、「全人的なチーム医療への新たな挑戦ーがんと震災をめぐってー」をテーマとし、各大学の研究者、専門家により、基調講演、公開講演・シンポジウム・口頭・ポスターによる発表が行われ最新の研究成果が発表された。大会の様子と口頭発表に参加した筆者の報告をする。

初日において、基調講演では、大会長の守本とも子先生（岐阜医療科学大学）により、「医療系大学におけるチーム医療の実際ー医療のパラダイムシフトに向けてー」、公開講座Ⅰでは、黒木登志夫先生（岐阜大学前学長）により、「健康・老年・寿命」というテーマで御講演をいただいた。引き続き「がん 全人的なチーム医療への挑戦」をテーマにシンポジウムⅠが行われた。2日目は、ワークショップから始まり、午後、前円覚寺派管長の足立大進先生により、「生命ーその妙なるもの」として公開講演Ⅱが行われた。引き続いて、大西武雄先生（奈良県立医科大学名誉教授）による「福島原発による放射性物質の汚染ー人体への影響を考えるー」、「東日本大震災における支援活動ー専門性を生かしてー」のシンポジウムⅡが行われた。いずれも発表者の真摯な態度、熱意、専門的知見が参加者の感銘を呼び、素晴らしい御講演となった。

会場内に設けられたポスター会場では、「介護」「看護」「チーム医療」「ソーシャルスキル」「飲酒」「職業性ストレス」など 29 件が発表された。口頭発表においては、「HIV」「レジリエンス」「身体障害者」「育児支援」などの 12 件が発表された。筆者は「思春期自傷行為の出現率と心理社会特性について」と題し、質問紙を用いて 781 名の高校生に対し、心理社会特性、健康を害する行為、自傷行為の有無などを調査し、その結果、属性において自傷行為出現率に差が見られ、また各心理特性の中でも、自傷行為は自己否定感と強く関連するなどの新たな知見が得られた。参加者からは、自己確認性などの項目もあればよかったのでは、などの意見も出され、今後の研究を進める上で貴重な意見を頂くことができた。

全体的に、本大会への参加を通して保健医療行動における最新の多面的知見を得ることができ、参加者は大変有意義な大会を過ごすことになったのではないかと考えられる。

～第 19 回日本運動・スポーツ科学学会に参加して～

亀川かすみ¹⁾，窪田辰政²⁾，上田敏子³⁾

¹⁾ 筑波大学 ²⁾ 静岡産業大学 ³⁾ 東京芸術大学

2012 年 6 月 16 日、二松学舎大学九段キャンパスにて「第 19 回日本運動・スポーツ科学学会」が開催された。本学会は「体育・スポーツに関する学術研究と教育を推進し、その成果を社会に還元することで、人類の福祉や文化の向上を目指す学術団体」である。今回の発表では、各大学の研究者や専門家によって特別講演や口頭・ポスター発表等が行われ、これまでの研究の成果が発表された。ここで今大会について報告する。

特別講演では、「我が国の学校体育の将来展望と大学体育」という演題で白旗和也氏による講演が行われた。口頭発表では「部活動参加への心理支援」「スキー」「保健教材」などの 6 件の発表がされ、参加者同士で幅広い内容の研究を共有することができた。またポスター発表では「大学ゴルフ授業」「運動変容とセルフエフィカシー」「高齢者におけるラジオ体操」など、11 件の発表がなされた。著者も、ポスター発表において伊藤公俊氏（静岡産業大学）の共著者として本学会に参加した。この発表は「高校野球部員の捕球能力を向上させる心理

教育指導の試み」と題し、スモールステップで自己効力感を育むことで、捕球数やその能力が向上したことを発表したものである。発表後には、参加者から様々な視点での意見を頂くことができ、今後の研究を更に発展させていくために、とても重要なものとなった。

現代のストレスフルな社会を心身ともに健康に生きていくためには、無理なく楽しみながらスポーツを行うことが重要となる。そうした重要性について今学会を通して再確認することができた。また、若い人に留まらず、高齢者においてもスポーツがもたらす心身への効果を見つめ直す契機にもなった。

現場からの声

運動の習慣化に向けた行動科学への期待

羽田萌¹⁾，窪田辰政²⁾，上田敏子³⁾

¹⁾ 筑波大学 ²⁾ 静岡産業大学 ³⁾ 東京芸術大学

運動をしたい。これは、生活が便利になると共に運動しなくなった現代人にとって大きな願いかもしれない。運動は生活習慣病の予防をはじめとする身体の健康、また運動することによる爽快感や、達成感、ストレス発散など、心の健康をも増進する効果がある。しかし、頭で分かっている、運動習慣のない人が実際に運動する方向へ行動を変化させるのは至難である。多くの人が身体活動・運動を習慣化できない悩みを抱えている。

ところで大学教育の初年度教育においては、友達づくりなどの社会的適応と単位取得などの学問的適応を支援することを目的としている。こうした両適応を支援する初年度教育の一環として、「体育授業」がある。「体育授業」では積極的にコミュニケーションをとる場となることで、友達を作る環境となる。このことは、「体育授業」は学校教育において、座学では身につけられないライフスキルを磨くことのできる場となり得ることも示唆している。初年度における健康づくりはその後の大学生活への生活習慣に影響を与える。修学状況と生活習慣は密接に関係しているため、生活習慣の改善は学問的適応をも支援できる。しかし、大学に入学すると、体育以外の定期的な身体活動・運動を行う学生は激減してしまうのが現状であるため、従来の「体育授業」では学生に運動の習慣化を図れないのが問題となっていた。この状況を改善するため、日常的な運動行動を促進するための研究が行われている。それによると、運動行動の促進を意図した行動科学に基づく行動変容技法を用いた研究の結果、歩数計を使用した刺激コントロール法と、記録票を使用したモニタリング法が最も有効だと示された（橋本，2006）。歩数をモニターすることは日常の身体活動量や曜日ごとの自己の行動パターンの理解を促し、日常的な身体活動を増加させ得る。このような「体育授業」の時間外にも運動に取り組ませる体育を「宿題型体育」といい、運動行動の促進の有効性が認められている。行動変容を促す教育は講義や実技に厚みを持たせ、これからますます応用されていくだろう。

身体活動・運動の習慣化を促すこのような試みは、運動を日常生活に定着させたい全ての人に参考となるのではないだろうか。自らの運動不足に気づき、努力が歩数計などの数字として目にみえる形で現れることは運動への意欲を高め、身体活動・運動の生活化を成し遂げるための大きな原動力になるに違いない。



宗像先生 筑波大学退職
一区切りのお疲れ様でした

東京メンタルヘルス 村上章子

宗像会長は、本年3月、筑波大学大学院教授を退官されました。本学会の会長の座は継続していただくことになっておりますが、つつがなく退官されました機会に、先生へのお礼の気持ちをお伝えしようということで、僭越ながら私が代表で、その役をいただいた次第です。この原稿の件を聞いた時に「はい、よろこんで！」と、手をあげている私がおりました。

私は、本学会誕生の時から、事務局の担当として関わらせていただいております。初めて宗像先生にお会いしたのは、17年位前、ある日の理事会から私も参加することになり、私の上司（武藤学会副会長）と会場に向かいました。直接お目にかかる前に、上司から「宗像先生は、エイズの研究では、世界でも第一人者として活躍されている方なんだよ」と、説明を受けておりました。私は、めったにお目にかかれないような先生にお目にかかれるんだなあ、楽しみ！と、文字にすると、とてもミーハーな感じになりますが、もう少し緊張感もあり、未熟ながらも事務局の仕事を一生懸命やようという、仕事に向かって燃えるような意識をもっていたように思います。初めてお目にかかった先生は、優しい表情で、話されるトーンも暖かく私はファン（やっぱりミーハーかも？）になりました。あれからずうっと今日に至るまで私の立場から見える（感じる）宗像先生は、「いつも自然体で、あまり形式や型にはまらず何でもOK。優しく、気さくで、世の中全ての人や物にも自然にも慈愛の眼差し（こころ）をもって接していらっしゃる」方のように思えます。

例えば理事会で、来年度のシンポジウムの内容などについて話し合う時、私は適切な表現ができなくても、或はちょっと学術的ではないかなあと思っても、安心して意見を出すことが出来ている自分がいることを感じています。それは、どんな材料を出しても、宗像先生は上手にくみ取り、適切な言葉に言い換えて表現して下さるからです。もちろん他の理事の方々の意見も含めて、いい塩梅にまとめて下さるのですが・・・、お陰で私は理事会に参加している喜びを味あわせていただけていると感謝の気持ちで一杯です。

最初に申し上げたように、宗像先生とは長い関わりがあるという理由で、私はこうして振り返る時間をいただきましたが、先生が存分に・自在にお仕事されていらっしゃる陰（表？かもしれません）に、ご家族や秘書の川幡さんの大きい支えがあるからこそ、と、私の勝手な想像の世界ではその思いが強くあります（先生、失礼な表現でしたらごめんなさい）。ふとした折に、先生は奥様やお子様を愛していらっしゃる事が伝わるような表現をされますが、そんな時の先生の表情は、ほんわか！です。そして時に事務的な内容は「それは川幡さんに言うておいて・・・」のように、川幡さんの存在がスーッと浮上したりする場面が見えたりするのです。

さて、先生はこれからは、ご自身で計画されているお仕事に専念されるとお聞きしております。そちらも存分に堪能されつつ、これからも本学会会長として、私たち会員をご指導くださいますようお願い申し上げます。