

# 日本精神保健社会学会

平成 26 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 51 号

発行人：宗像恒次 編集人：上田敏子、窪田辰政

## 第 20 回日本精神保健社会学会学術大会に向けて

大会テーマ「あるがままの自分を見出す、見出せる社会」

第 20 回学術大会実行委員長・

静岡産業大学経営学部准教授

窪田 辰政



近年、うつ病やストレス関連疾患等といった心の問題に、社会の注目が集まっています。思春期や成人期特有の問題と考えられていたものが、老年期や児童期といった幅広い年代に及んでおり、度々メディアに取り上げられるようになりました。現代社会では、個人に多くの役割が求められます。家庭では親・子ども、学校では友人・教師・生徒、職場では上司・部下・同僚等、場と立ち位置に応じた役割があり、個人はその中

で身を転じながら生活をしています。ともすれば、それぞれの場で抱える問題や苦悩がストレスとなり、「あるがままの自分」を見失う人もいるのではないのでしょうか。また、こういった複雑な仕組みを持つ社会の中では、「あるがままの自分」を見出すことが出来ない人もいることでしょう。役割に応じて「らしく」振る舞うことも大切ではありますが、まず前提としてあるものは「自分」という基盤です。とりわけ、日本では古くから、和を尊重するために自己を抑制することが美学とされていますが、それでは基盤が成熟に至らないのです。この複雑化した社会で、心身共に健康的な生活を送るためには、「あるがままの自分」で居られるような考え方や仕組みが必要です。

本人にとって心地良く感じられる環境を作るためには、どうすれば良いか。こういった新しいパラダイムを、一体どのように考え、実行していくかということを、シンポジウムの参加者の皆さんと共に議論していきたいと思っております。

加えて、今回は第 20 回という節目を迎える記念大会でもあります。新たな試みとして、午前に行われる一般演題は、参加者の皆様がより発表しやすいように、ポスター発表形式で行うこととなりました。専門分野の異なる研究者や実践者が集い、高度な議論ができるアットホームな学会です。参加者にとっても、日頃の成果を発表し、本テーマの通り「あ

るがままの自分」が持つ力を発揮できるような大会にしたいと考えております。日程は 11 月 30 日（日）に筑波大学東京キャンパスで行う予定です。お誘い合わせの上、ぜひともご参加いただけますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

## 第 20 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 26 年 11 月 30 日（日）

●会場：筑波大学東京キャンパス 119 講義室

●大会テーマ：「あるがままの自分を見出す、見出せる社会」

周りを気にしてあるがままの自分を生きることができないことが、メンタルヘルスの問題をつくる根本にあります。あるがままを生きづらくする社会環境を改善し、また周りを恐れないで生きる自己成長の場づくりに関して討議する大会にしたいと思います。

第 1 部 ポスター発表 ※今年度よりポスター発表に変更になりました。

第 2 部 シンポジウム 「あるがままの自分を見出す、見出せる社会」

（司会） 宗像恒次（情動認知行動療法研究所 筑波大学名誉教授）

シンポジスト

### 1. 原 ミナ汰氏

"共生社会をつくる"「セクシュアル・マイノリティ支援全国ネットワーク」代表。1956 年生。幼少期より持続的な性別違和をもち、思春期に不登校、引きこもりを経験。1984 年より日英西の翻訳通訳業の傍ら東京でレズビアン・コミュニティづくりに関わり、87 年に「れ組スタジオ・東京」、90 年に性的虐待の自助グループ（後の SCSEA）を共同結成。性自認は男女のブレンド。

### 2. 池田 和央氏

ひきこもりとうつ病を体験し、それを乗り越えた元サラリーマン。現在、「あのれんファーム」という農場を経営。どのようにしてひきこもりやうつ病になったのか。そしてどうやってそれらを乗り越えたのか。あるがままの状態を語ってもらう。「あるがままの自分とは」「あるがままの自分を肯定できる社会とは？」のテーマに向き合う。

### 3. 天方 真帆氏

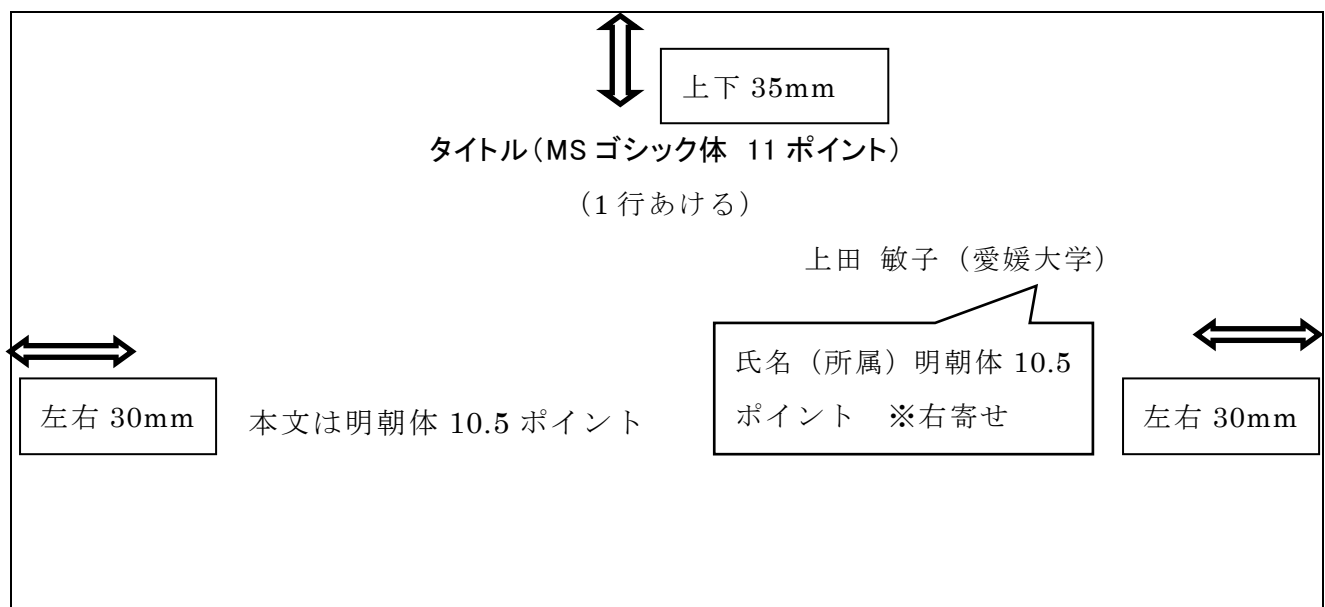
東京メンタルヘルススクエア認定スクエアカウンセラー・こころのほっとライン相談員。知的障害・精神障害の児童生徒・保護者との関わりや、精神疾患の仲間から学んだこと。自身の身体障害を受け入れ、そのままの自分を活かして生きていくこと。これらは「あるがままに生きるうえでの葛藤」そのものでした。それでも明るく生きていく→人生を楽しむとはどんなことか、内側と外側から考えます。

### ★ポスター発表の演題募集★

発表希望者は演題名を **9月30日(火)**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、**10月15日(水)**までに事務局まで提出してください。抄録については、下記のフォーマットに沿って作成してください。

ポスター発表のスペースは、90cm×180cm（A4用紙で20枚程度貼れるスペース）を予定しています。詳細については、9月のニュースレターにてお知らせいたします。

#### 抄録のフォーマット（A4サイズ）



#### 機関誌「メンタルヘルスの社会学 Vol.20」の原稿締切のお知らせ

「メンタルヘルスの社会学 Vol.20」の原稿締切日は **7月31日(木)**です。年報編集委員会では、会員の皆様からの原著論文を募集しております。また、総説、研究報告、実践報告、短報、研究ノート、資料等もお待ちしております。論文の書式は年報の執筆要項をご覧ください。なお、タイトル、抄録の英文についてはネイティブチェック（専門校閲）を必ず受けるようお願いいたします。多くの会員の皆様からの投稿をお待ちしております。



殿山 希（筑波技術大学保健科学部保健学科鍼灸学専攻）

私は視覚に障害のある人を対象とした日本で唯一（たぶん世界でも唯一）の国立大学で鍼灸マッサージを教えています。日本では、鍼灸マッサージは江戸時代から視覚に障害のある人の仕事として確立してきました。

学生は、卒業時の国家試験に向けて、基礎現代西洋医学と臨床医学、東洋医学の基礎・臨床学・治療学・治効理論を学び、患者の正しい病態把握から鍼灸マッサージによる適切な治療の組み立てができるように仕込まれて行きます。

私の研究のテーマは、鍼灸マッサージの心身への効果の検証です。

鍼灸もマッサージも治療は体表から行う物理刺激ですが、刺激は神経系を介して上行し、脊髄内オピオイドペプチドにも関与します。また、刺激は大脳皮質に入力されることから、身体の愁訴のみならず、心理的・精神的愁訴にも関与することが考えられます。

臨床実習の時間が多く設定されており、学生は技術獲得にとっても意欲的ですが、治療者（教員）が患者様に与える治療が単に知識と技術の熟練のみに拠るものでないことに気づいてほしいと思っています。つまり、施術は、術者の手、言葉、声、眼差し、表情を介した患者様とのコミュニケーションであり、それが心身に効果（あるいは逆効果）をもたらします。

私は、近年、鍼灸マッサージの治療に訪れる方々の中に身体と心の愁訴に悩む方が増えているように感じています。膠原病や神経難病で身体を病む方の中には、不安や抑うつを感じておられる場合があります。単純そうな「肩がこった」「腰が何となく疲れる」などの身体的な一時的な問題を訴えている方の中にも心的ストレスやトラウマを抱えていて、身体的痛みの箇所が次々移ったり慢性化・難治化する場合があります。また、近年は、鍼灸マッサージの鎮痛効果から末期がんケアを求める方もいらっしゃいます。

これからの時代は、鍼灸マッサージ治療においてもメンタルヘルスへの関わりがさらに大きな課題となると考えます。身体から心理へ働きかけてきた従来の鍼灸マッサージの1対1の身体治療の場を活かして、あと一步、心理から身体へのアプローチを加えたい。しかも、治療を行うのは（視覚の障害を持つことで）自分自身が心身を強く病んだ経験を持つピアである…。現在、そんな治療プログラムの開発を私の新たな研究課題のひとつに考えています。

## 学会資格認定事業開始のお知らせ

### 気質コーチングセミナーBASIC

日程：2014年11月24日（月・祝日）

時間：10：15～17：00（10:00 受付開始）

場所：東京メンタルヘルス 4F 研修室（東京都豊島区西池袋 2-39-8）

参加費：学会員 20,000 円（学生は 10,000 円）

定員：20 名程度

気質検定：無料

※単位は「コーチング学」「その他（選択講義科目）」「その他（選択実習科目）」計 3 単位

●詳細は別紙のチラシをご参照ください。関心がある方をお誘い合わせの上、ふるってご参加ください。

## 関連学会情報

日本運動・スポーツ科学学会第 21 回大会に参加して

井上愛美（筑波大学）、大石哲夫（静岡県立大学）、  
窪田辰政（静岡産業大学）

2014 年 6 月 14 日（土）、日本運動・スポーツ科学学会第 21 回大会が開催された。14 回大会以来、玉川大学での開催は 2 回目となる今大会の特徴は、これまでと比較して演題数が増えたことが挙げられる。このことは、体育学の分野の中で本学会が注目されているということを示しているのだろう。今回も各大学の研究者や体育教育の専門家により、特別講演や口頭発表、ポスター発表が行われ、質の高い研究とその成果が発表されたので、ここにその様子を報告する。

特別講演は、石橋哲成氏（玉川大学名誉教授）により「身体教育と人間教育」という演題で行われた。2020 年に行われる東京オリンピック・パラリンピックを控えた今、あるべき「人間教育における身体教育」を考えることは体育学の専門家や指導者にとって大変有意義であり、参加者の感銘を呼ぶ素晴らしい講演となった。

また、口頭発表は「体育教育の実践」や「社会貢献活動」、「たんぱく質摂取量」、「メンタルコーチング」、「国際交流」など 10 件、ポスター発表では「運動能力」や「HIV/AIDS 啓発活動」、「高齢者」、「ウォーキング」、「ICT」、「ラジオ体操」など 13 件が発表された。筆者は「中学生における自己価値感と運動セルフ・エフィカシーの関連」をポスターにて発表した窪田らの研究に協力した関係もあり、本大会に参加させて頂いた。本研究は中学生を対象に、2 種類の尺度を用いた質問紙調査を行い、自己価値感と運動セルフ・エフィ

カシーの関連性を検討した。その結果、本研究において自己価値感の低い中学生が約 8 割もいるという実態が浮き彫りとなった。この自己価値感を向上させるためには、本研究において「運動セルフ・エフィカシーが高いと自己価値感も高い」という正の相関が見られたことから、運動セルフ・エフィカシーを高める必要があることが示唆された。このような相関関係には、性差があることが示されたが、学年差は認められなかった。つまり、性差を考慮した上で、運動セルフ・エフィカシーを向上させるような教育介入をすることで、自己価値感を高める可能性があるということが明らかになった。今回の発表に対して有益なご指摘やお褒めを頂き、改めて研究を捉え直すことができた。特に、現在文部科学省では「科目をこえて、児童生徒のセルフ・エスティームを高めること」が、教育的目標として掲げられている。本研究はこういった点からも体育教育の意義と、従来の教育方法からのパラダイムシフトをもたらしたのではないかと感じた。また、従来の体力的な視点に心理学的な視点を加えることで、生徒個人の能力や特性に焦点を当てて指導を行うことができるという、体育教育の新たな方向性を見出したのではないかと考える。本研究に対する様々な意見や反響を受け、この研究を今後更に発展させていくことができるということを実感した。

今大会への参加を通して、改めて我々人間の生活と積極的な身体活動は、切っても切れない密接な関係であり、身体活動の充実が QOL の向上に繋がることを感じた。研究の対象が幼児から高齢者、一般競技者からプロ選手まで幅広く及んでいることから、身体活動の普遍的な重要性和奥深さが理解できる。体育教育や競技スポーツに携わる者にとって、自身の専門に関する知識や技能について、最新の知見を得るのみに関わらず、様々な観点から身体活動と生活について考えることができ、非常に有意義な時間であったと感じる。

---

## 第 29 回日本保健医療行動科学会に参加して

田村寧子（筑波大学）、渡辺俊之（高崎健康福祉大学）、  
窪田辰政（静岡産業大学）

2014 年 6 月 21 日から 23 日にかけて、筑波大学東京キャンパス文教校舎にて「第 29 回日本保健医療行動科学会」が開催された。本学会は、人間の健康にかかわる行動（個人・集団・社会）の変容過程を実証的、体系論的に解明しようとする健康行動科学に関する研究・教育の発展のために、社会・人文科学、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て発足した学術団体である。

今大会では「ライフサイクルと行動科学—人はどう生まれ、どう生きて、どう死ぬか—」をテーマに、各大学からの研究者や、多様な分野の専門家が特別講演やワークショップ、口頭・ポスター発表を行った。大会の様子をここに報告する。

大会初日の 21 日には開会宣言後 19 件のポスター発表が行われ、参加者たちの活発な意

見交換や質疑応答で会場は賑わいを見せた。大会 2 日目は 24 件の口頭発表の後、大会長である橋本佐由理氏(筑波大学)による基調講演「ライフサイクルと行動科学研究」、普門寺の住職である坂野文俊氏への特別インタビューが続き、最後に本大会のサブテーマでもある「人はどう生まれ、どう生きて、どう死ぬか」という演目で池川明氏(池川クリニック産科医)、吉井奈々氏(ジェンダーキャリアデザイン主任研究員)、小川千加代氏(東京女子医科大学看護学部老年看護学)の三方によるシンポジウムが開かれた。最終日には作業療法や動機づけ、コーチング、育児に関する 4 つの体験ワークショップが行われ、3 日間にわたって開催された本大会は大盛況のうちに閉会した。

筆者は学会初日に窪田らと共に「行動変容技法を取り入れた身体活動介入研究における現状と課題—中学生の身体活動量を増加させる有効な教育プログラムの開発に向けて—」のポスター発表を行なった。本研究は中学生の身体活動量を増加させる教育プログラムの開発のために、行動変容技法を用いた国内外の 43 件の先行研究を概観し、基礎資料を得ることを目的としたものである。調査の結果、行動変容技法を用いたプログラムの身体活動量の増加やセルフ・エフィカシー、行動変容ステージの改善に対する有効性が確認された。しかし専門的知識や器具を必要とするものや回数や手間のかかる事例が多く、教育現場に立つ教員が授業や生活指導にこれらの方法の応用は難しいことが指摘された。加えて中高生を対象にした研究が少なかったことから、今後も研究の余地があることが確認された。この結果から、教育現場での利用を考慮し、専門的知識や器具を必要としない、簡便で有効なメソッドの必要性が認められた。SAT 自己カウンセリングシートはこのニーズを満たすものであり、このシートの開発は中学生の運動量増加の一助となると筆者は考える。今回のポスター発表で参加者たちにシート開発の有意義性を伝えることができた。同時に意見交換によって、今後は従来の運動生理学的見地だけでなくスポーツ心理学的アプローチが学校現場をはじめとする多様な場面で求められることを参加者たちと確認できた。今後の研究開発に積極的に役立てたい。

本大会では、人の一生の充実のために医療や福祉の分野に限らない多様なアプローチがあることが参加者に示され、この分野の奥深さを感じさせるものとなった。体験型ワークショップやシンポジウムなどの充実したプログラムから新たな知識や見地を取得し、理解を深めた参加者も多いだろう。人の一生に関わる研究を行う者としての役割と使命を参加者全体で再確認することができた、素晴らしい大会であったと感じている。