

日本精神保健社会学会

THE JAPAN ASSOCIATION OF
MENTAL HEALTH SOCIOLOGY

<日本学術会議協力学術研究団体 No.1001>

ニュースレター第 67 号

発行人:宗像恒次 編集人:山本美奈子

2019 年 10 月 1 日

事務局:栃木県宇都宮市豊郷台 1-1

帝京大学宇都宮キャンパス

滝澤武研究室内

TEL & FAX 028-627-7188

E-mail:info@jamhs.org

第 25 回 日本精神保健社会学会学術大会・総会のお知らせ

大会テーマ:『メンタル不調から満足しあう生き方を学ぶ社会』

会員の皆様には、日ごろより学会活動の運営にご協力頂き、心よりお礼申し上げます。
今年も、日本精神保健社会学会学術大会・総会を筑波大学東京キャンパス文京校舎にて
開催致します。学会員、非学会員と問わず、多くの方の参加をお待ちしています。
今年の大会テーマは『メンタル不調から満足しあう生き方を学ぶ社会』です。

参加される皆様とともに、学び、考え、語り合う1日になりましたら、幸いです。

今年度も、ニュースレターとともに学会の抄録をお送りさせていただきます。事前にご覧頂
き、当日、ご持参くださいますようお願いいたします。

- 開催日:2019 年 11 月 23 日(土・祝日)
- 会場:筑波大学東京キャンパス文京校舎
119 教室
東京メトロ丸ノ内線「茗荷谷駅」
出口 1 より徒歩 5 分(右記参照)
- 申込方法
1) 同封の学術大会参加申込書にて
学会事務局 FAX 028-627-7188
より申込む



2) 学会ホームページ

<http://www.jamhs.org/>

TOP PAGE「学術大会のお知らせ」の「オンライン参加申込」フォームから申込む

※当日受付の混雑緩和のため、事前振込みにご協力ください。

●参加費：一般：4,000 円（第 3 部のみ参加：3,000 円）

会員：3,000 円

学生（大学院生含む）：2,000 円（＊受付で学生証の提示をお願いします）

●プログラム

第 1 部 10:00～ 一般演題（口頭発表）

12:00～ 昼食・休憩

第 2 部 13:30～14:00 学会総会

第 3 部 14:00～17:30 基調講演とシンポジウム

●懇親会 終了後、会場周辺で 2 時間程を予定（別途、要実費）

参加者の皆様との懇親会の場を設けています。ぜひこの機会に交流を深めていきませんか。

ご希望の方は、11 月 20 日（火）までに学会事務局へメールまたは FAX にて、お申込みをお願いします。

基調講演のご案内

『メンタル不調から満足しあう生き方を学ぶ社会』

○ 司会進行 宗像 恒次氏（筑波大学名誉教授、日本精神保健社会学会会長）



私たちのメンタルヘルスは、自然環境や社会環境の変化やそれに伴って生じるストレス状態があったとしても、そこからいかに復元できるかという力（レジリエンス）によっている。不安、うつ、精神障害などを伴うメンタル不調は、レジリエンスの低下から急性的、慢性的に生じている状態である。当事者のメンタルヘル

スは、家族や仲間から支援をもらえ、お互い満足しあえる関係があると、本人もまわりもお互いレジリエンスが向上できる面がある。専門家と呼ばれる人も、当事者と仲間との間と同じように当事者との間に心の支援の相互作用があって、お互い満足しあえる関係があると、お互いのレジリエンスが向上する面がある。

レジリエンスは、周りに対する恐怖感、怒り、悲しみ、罪意識、無力感などが世代間伝達することによって、それ以前の世代から親を経由して継承され、社会適応するために自己否定しているとき、慢性的な低下が起こりやすい。自己否定は抑うつを促し、「幸せになる価値がないとか、死にたい」という気持ちを起こしやすい。が、それとともに矛盾はするが別に「私は一体何者か知りたい」というレジリエンスを高める前向きな気持ちもあり、本来のあるがままの自己を理解し、お互いを満足させる自己肯定な生き方を学ぼうとする。

社会がレジリエンスを学ぶという意味では、たとえば子どものメンタルヘルスへの慢性的な悪影響を避けるために、躰けであったとしても体罰を禁止する法規範がわが国でも最近成立し、社会が子どもの自己肯定する生き方を促す社会規範を生み出したように、人々が学ぶレジリエンスの向上化と連動しているところがある。

基調講演では、このようにメンタル不調から周りと満足しあえる自己肯定な生き方を学ぶ個々人や社会のあり方について理論的、事例的な講演を行う。続くシンポジウムでは、基調講演を受けて、当事者としてメンタル不調から新たな生き方を学んだ方として、北本宏明氏、メンタル不調に悩む家族を支援して学んだ方として、比護美由紀氏、専門家としてメンタル不調に悩む当事者などから学んでいる方として、武藤清栄氏に加わっていただき、フロアの参加者とともに討議しあう予定である。

シンポジウムのご案内

今回のシンポジストは、3名の方にお越し頂きます。ファシリテーターは、本学会理事の滝澤武氏（帝京大学）と中嶋一恵氏（筑波大学発ベンチャーSDS SAT 情動認知行動療法研究所）が行います。当日、シンポジストの皆様がお話を頂く要旨をご紹介します。

○武藤 清栄氏（東京メンタルヘルス株式会社 代表取締役）



今、日本人は対人関係において「フォーマル」な状況では適応はうまいが、「インフォーマル」な状況では、適応困難に陥る人が多いとみられている。フォーマルは公式的で、決められたルールに従い、マニュアル通りに行動することである。コンビニでレジ打ちを待っている長い行列がその一例である。別のレジ係が「次の方どうぞ」と言わない限り、そのレジの所には行かないという抑制が働いている。インフォーマルは、非公式で決められたルールもなければ、マニュアルもない。自分で判断し、決定しなければならない。混みあっているエレベーターの中、「すみません5階を押していただけますか？」「はい、誤解のないように押しておきます」そのユーモアにクスクスと笑いが出る。しかし、このような風景はめっきり減った。ところで、日本人のフォーマル化傾向は周りの目を気にし、周りに合わせ、期待に応えようとする。しかし、それはマニュアル一辺倒で融通が効かない状況を展開する。これを宗像は、「他者報酬型ライフスタイル」と呼んだ。自分を喪失し、アイデンティティが定かでなくなる。

最近のうつ病の中に、「自分とは何者？」と自問する人がいるが、これもアイデンティティの未確立に起因している。シンポジウムでは、前述したインフォーマルな状況での「関与」の必要性を強調しつつ、コミュニケーションに有効性を見出すために、「ストローク」（人格の肯定）と「パンク（チューエーション）句読点、やりとりの間」に工夫を凝らす。さらに、クライアントに学ぶスタンスは、お互いに満足をもたらす状況を形成する。特にフォーマル型ライフスタイルにはまっている人とのコミュニケーションでは、なおさら「グッドストローク」「グッドパンク」が必要となる。

○北本 宏明氏（筑波大学発ベンチャーSDS SAT 情動認知行動療法研究所客員研究員）



人生を振り返ってみると、メンタル不調になり苦しんだことが思い出されます。「苦しい経験から学び、その後は快調な人生を送ってきました。めでたし、めでたし。」という展開であれば良いのですが、実際には、何とか苦しい状態から抜け出した後、また何度か同じようなメンタル不調に陥ってしまっていました。なぜ同じような苦しい状態になってしまうのか、その原因が納得のいく理論という形でわかってきたのは、人生も半分をかなり過ぎてからの事でした。理論的に原因を理解することが出来ただけでも大きな進歩ですが、その理解に基づいて、同じような落とし穴にはまらない方向に少しは向いてきたと実感できるようになるまでには、更に何年もの時間がかかりました。過去に繰り返してきた同じ過ちを再度繰り返すことなく、今まで以上に良い方向に人生を進めて行くために、自分の学んできたこと、実行してきたことを振り返り、今後のために自分自身にアドバイスをしてみたいと思います。

○比護 美由紀氏（株式会社ユニノト取締役）



知的障害の娘がメンタル不調に・・・！「まさか・・・！」当時は全く気付くことができず、最悪の状態を招いて行きました。しかし、今では「そんなこともあったな～」と遠い昔のことのようと思います。そこから学んだことは深く大きく毎日の生活を満足したものに変わってくれる道具となりました。日々娘の変化（成長）を喜び、娘や家族・仲間、何より自分の不安や怒り・悲しみを受け止めるたびに、その人や自分の成長のチャンスを感じ、その時に得た道具を使うことで成功体験（幸せ体験）を重ね、穏やかに幸せなチャレンジの日々を過ごしております。

今回、発表の機会をいただき自分を改めて振り返る良い機会をいただきました。家族のメンタル不調を通して学んだことを通して皆様と共に学ぶことに感謝し、新たな成長の機会にしたいと考えております。

★口頭発表の準備のお願い★

1. 発表時間

口頭発表は、発表時間が8分、質疑応答が7分です。円滑な運営のために、時間厳守をお願いします。

2. 当日の準備

発表当日の準備とご協力をお願いします。

1) 資料等

当日資料を配布される場合は、発表者自身で事前に印刷、ホチキス留めのうえ30部ほどご準備下さい。配布されるかどうかは発表者の任意で、書式も自由です。

2) 発表用のデータ移動について

データは、当日電子媒体で持参し、**9時40分**までに学会のパソコンにデータ保存してください。

3) 事前打ち合わせ

発表の事前打ち合わせは、**9時45分**から行います。

理事の現場から—教育・研究・臨床—

山口豊氏（東京情報大学）

会員の皆様、こんにちは。理事の山口豊です。私は東京情報大学総合情報学部心理学研究室に所属し、主として「臨床心理学」に関する研究・教育活動をしております。また、臨床活動として学生相談室相談員を兼ねています。早7年目を迎え、授業の骨組みは大体完成しました。前期は、「臨床心理学概論」「心理検査法」「カウンセリング」とすべて講義系の授業を担当しています。後期は「臨床心理学実習」「心理検査法実習」「人間関係論」を担当しています。他には、卒業研究ですね。また、大学院では、「ヘルス・ケア教育特論」を担当しています。前期は講義系ということもあり、100名程度の学生が受講します。学生評価アンケートは、幸い高得点を維持しています。特に、看護学部1年の「カウンセリング基礎」は、受講者からの評価が高く、講義する側も熱が入ります。講義をしていて、うれしいと感じるのは、授業感想の中に「自分のメンタルヘルスに影響した」とか「生き

方が変わった」、などの感想がある時です。大学教員なので、研究が中心というのは分かっていても、それまでの高校教員の時、思ったように授業ができなかった物足りなさから、今はとてもうれしく思っています。後期は、実習系ですので、具体的なカウンセリング技術を指導しています。特に、宗像会長のヘルスカウンセリング技法を私なりに消化して、臨床心理学技法に応用しています。

研究については、先行研究の殆どない依存行動系の調査、家庭問題とメンタルヘルスの関係調査、祈りのもつ健康への臨床効果など進めていきたいと思っています。臨床家としては、公認心理士として、週1回、半日間勤務しています。

本学会は、私の教育・研究・臨床について重要な示唆を与えてくれる場となっています。更なる学会員の皆さまのご支援をいただけますと幸いです。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

会費納入のお願い

本学会の活動は、会員の皆様の会費によって支えられております。**2019年度**の年会費は、**2019年10月1日**から**2020年9月30日**の期間です。今年度の年会費納入をお願い申し上げます。また、2018年度の会費納入がまだの方は、速やかに納入くださいますようお願い致します。振込み先は以下の通りです。

会費 通常会員 5,000 円 学生会員 3,000 円

振込み先 ゆうちょ銀行 加入者名 日本精神保健社会学会 00170-6-613036

なお、前年度の未納分を併せてお振り込み頂く場合、本年度会費に未納会費を加えた金額を記入の上、通信欄に「〇〇年度分と2年分」とご記入下さい。その他ご不明な点がございましたら、学会事務局にお問い合わせ下さい。

日本精神保健社会学会入会のご案内

1. 主旨

今日ほど、社会諸科学がその社会的責任を果たすことを必要とされている時代はないでしょう。とりわけメンタルヘルスの問題は、慢性化する内戦や犯罪に始まり、薬物依存、弱者虐待、閉じこもり、抑うつ、仕事中毒、セックス中毒など、国も内外に山積しています。

これまで産業社会を支えてきた近代科学技術は、感情を極力排し、事柄のみに基づいて判断し、評価する秩序を作り、豊かな物の生産と消費の基盤を発展させてきました。しかし、そうした感情を排する秩序を徹底して作れば作るほど、人と人との共感する心は失われるのです。そして、「自分の持つ本当の感情は何か」を見失い、無気力に閉じこもったり、あるいは食、セックス、地位などの快感を求めることに逃避したり、弱い立場にある者を差別し、様々なかたちの暴力を加えるのです。ところが、これらの問題は、これまでの各ローカル社会における従来の秩序のあり方では、解決できなくなってきました。

そこで私達は、自分や相手の本当の感情を見だし、共感しあうメンタルヘルスを求めています。そして、それを個人にとどまらず、集団、社会に、さらには文化として表現する具体的かつ実践的な対応策を導き出すためには、精神保健社会学の理論と方法論とが必要であります。

学会長には情動認知行動療法研究所の宗像恒次氏が選出され、理事達の顔ぶれも社会学、心理学、保健学、社会福祉学、精神医学、公衆衛生学と多岐に渡っています。様々な分野の方々が、入会下さるよう期待しています。

2. 指針

- ①メンタルヘルスの背景となる社会・文化的構造と変動を、社会的な視点から研究をすすめて、世論の形成に寄与し、社会的貢献を果たす。
- ②大会やイベントにワークショップ形式を導入し、学会の運営に会員が積極的に参画する。
- ③国際的にも仲間づくりをすすめていく。
- ④建前を排し、本音で語り合える仲間や研究グループを形成する。
- ⑤社会学を専攻する学生達に、夢を与えるような仕事をする。
- ⑥大会やイベントごとに論文や本などをまとめて出版し、成果を社会に還元して行く。

3. 入会申し込み方法

送付先：〒320-8551 栃木県宇都宮市豊郷台1-1 帝京大学宇都宮キャンパス 滝澤武研究室内

日本精神保健社会学会事務局 TEL& FAX: 028-627-7188、E-mail: info@jamhs.org

入会金：5,000 円

会 費：通常会員 5,000 円、学生会員 3,000 円、賛助会員一口 10,000 円（一口以上）、機関会員 20,000 円

送金先：郵便振替 00170-6-613036 加入者名：日本精神保健社会学会

※ E-mail、FAX、郵送にてお申込ください。承認後、振込み手続き等をご送付します。

日本精神保健社会学会入会申込書

フリガナ 氏 名		生年月日	西暦 年 月 日 歳 (男 ・ 女)
会員種類	通常会員・学生会員・賛助会員・機関会員 を希望する	連絡先	所属・自宅 を希望する
所属名 及び住所	〒 TEL. FAX. E-mail.		
自宅住所	〒 TEL. FAX. E-mail.		
所 属 系 (○印)	社会学・文化人類学・経済学・哲学・心理学・社会福祉学・教育学・看護学・医学・保健学・栄養学・体育学・地理学 行政学・政治学・その他()		
関心領域			