



こだち News

巻頭言

私が大学院生だった頃

九州大学大学院人間環境学研究院 古賀 聡

目次

「現場で使える 臨床動作法 2014」のご報告	2
書籍のご紹介	3
「こころ」と「そだち」のコラム	3
掲示板	4

九州大学大学院で教員をしています古賀聡と申します。母校に着任して3年目となりました。着任した当初は私が学生だった頃と比べて大学院生の忙しさに驚きました。

ちょうど私が修士課程修了のときに人間環境学研究科が立ち上がりました。心理学については、基礎・実験系と臨床系が分かれずに一緒に授業や研究発表会が行われ、特に臨床系の大学院生は研究発表で研究計画や分析方法の不備を基礎・実験系の厳しい先生方から指摘されるのに怯えながら過ごしていたように思います。しかし、そのような恐ろしいイベントがありながらも、今に比べるとだいぶゆとりがあったようにも思います。大学院に行くのはモラトリアムの延長というような雰囲気がまだ残っていた気がしますし、実際に私もそうでした。

当時は時間的なゆとりはありましたが、明確な目標がなかった私には大学院生活はつらくもありました。不安全感や不適応感もあったのでしょう。院生室にも居場所がない感じがして、箱崎文系地区の池の横のベンチで1時間半程過ごすようになりました。食パンを買ってきて一時間半かけて池の鯉や亀に餌をやる、そんな日が続きました。すると、たくさんいる池の鯉の模様の違いが分かるようになってきます。なんとなく彼らの性格も分かる気がしてきて、強引でしつこい鯉よりも、弱く不器用でおとなしめの鯉を私は気に入る、そんな最良の鯉が食べやすい位置にパンを投げ入れる技術も身につきました。また、池の傍のモニュメントや蔦に覆われた校舎、大樹の上に広がる青々とした空も私のお気に入りの風景でした。

しかし、アイデンティティ拡散気味の私と鯉や亀たちとの蜜月の時間も終わりとなります。非常勤で週2日病院に行くようになり、修士論文という人生最大の試練が迫り、鯉や亀たちと戯れる時間がなくなってしまいました。臨床研修や修論は真剣に取り組んでみるとそれはそれで夢中になれるものであり、今思えば充実した時間でした。しかし、鯉たちに餌をやって荏苒と日を過ごしたこと、ベンチに座って自分の人生を不安に思い悩んだことも私にとっては大切な思い出なのです。

九州大学が伊都地区へ完全に移転する時期が近づいています。心理教育相談室がある心理棟、総合臨床心理センターが箱崎からなくなります。私たち九州大学で臨床心理学を学んだ者が慣れ親しんだ風景がなくなってしまうのです。

この「こだち」の活動にもご協力頂いている卒業生のみなさま。九州大学箱崎文系地区に足を運んで頂けないでしょうか。旧き学び舎を眺めながら心理臨床家をめざした学生時代を振り返ってみませんか。お立ち寄り頂いた際には私や現役生にもお声かけ頂ければとても嬉しいです。

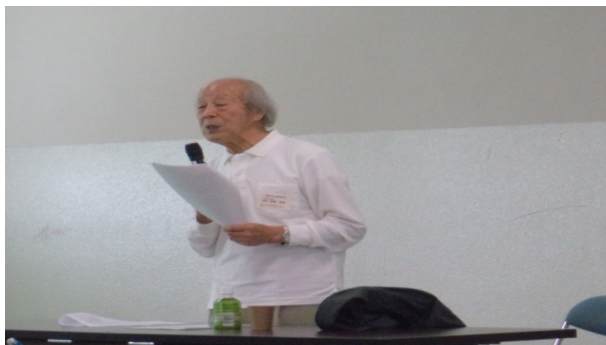


「現場で使える臨床動作法 2014」のご報告

2014年9月28日（日）10:00-17:00に、九州大学総合臨床心理センターにて、当法人主催の研修会である「現場で使える臨床動作法 2014」が行われました。講師は、成瀬悟策先生（九州大学名誉教授）を始めとして8名の先生方が務められました。35名の方にご参加を頂きました。簡単にではありますが、以下に研修会の様子をご報告いたします。

＜講義＞

はじめに、成瀬先生による、臨床動作法の理論についてのご講義がありました。「動作のこころと自己のこころ」の概念についての説明からはじまり、動作法の治療関係、治療過程、そして治療効果に至るまで、詳しくお話して頂きました。参加者の皆様は熱心に聞き入っておられました。



＜実技実習＞

次に、2回に分けて、臨床動作法の実技実習が行われました。前半の実習では前屈の動作課題に、後半は肩上げの動作課題に取り組みました。休憩中も動作課題の練習をしている参加者の方がいらっしやって、臨床動作法を身につけて実施できるようになりたいというモチベーションの高さが伝わってきました。



＜事例検討＞

最後に、15時40分から17時までの80分間で事例検討を行いました。講師の大場信恵先生が臨床動作法を適用した事例について、参加者全員で意見交換をしました。熱のこもった議論が交わされました。



～おわりに～

至らない点もあったかと思いますが、今回の研修会が、臨床動作法を現場で有効活用するきっかけとなれば幸いです。今後も参加者の皆様のお役に立てる研修会を企画・開催していけるよう尽力して参ります。

「現場で使える臨床動作法 2014」に参加して

福岡教育大学
宮原由紀 先生

志學館大学大学院心理臨床学研究科1年
松田祐通 先生

理論や技法を学ぶだけでなく、クライアント役を通して自分のこころの変化を体験しました。動作課題を行った際、「そんな力でなくても大丈夫」と言われて、2度目はゆっくりと動作に任せる気持ちで行いました。すると、「こんなに力を入れなくて大丈夫なんだ！」と驚きがあり、同時に「私の“我が強い”というのは、こういうことなのかな？」と感じました。何かを行う際、必要以上に「～しよう」という思いが先走ってしまう傾向に気づきました。

初めて参加させて頂きました。実技体験として前曲げ等を行いました。自分で課題動作をしている時には気付かずにいましたが、援助をしてくださった方のアドバイスで、初めてその部位が緊張していたことが分かるという気付きの体験をしました。成瀬先生の直接指導を受けた方が、スムーズに動作できるようになった事例を拝見し、自分でも早く先生のようにできるようになりたいと強く感じました。大変いい体験をしたと感謝しております。

書籍のご紹介

「臨床のこころ」を学ぶ心理アセスメントの実際 高橋靖恵 編著（金子書房）

この本は、ロールシャッハ法を中心に、クライアントの真の理解と支援のためにいかにして心理アセスメントを活かしていくか、使いこなすことが求められるのかということについて、心理臨床学の研究者、実践現場での専門家、そして学生の方々を含む幅広い読者層に「実践に役立つ」「かゆいところに手が届く」書籍を提供したいということで企画されたものです。

第一部は、『基礎研究を実践に活かす』で、基礎研究から得られた知見や理解をどう支援に活かしていくかということについて書かれています。第二部は『心理アセスメント事例を通して「臨床のこころ」を学ぶ』で、心理アセスメントを実践する際の導入の仕方、テストバッテリーの組み方、見立て、フィードバックの方法などが紹介されています。第三部は、『心理アセスメントの訓練』で、「心理アセスメントの実践的学び」について、2009年度から開催されているこだちロールシャッハ研究会の取り組みやスーパービジョンの在り方が検討されています。

昨今の臨床が「データ優位」の傾向にある中で、データの的には不思議に思うことも、面接をしていくと納得がいくなど、矛盾した点も大切にしていくというスマートではない姿勢が大切だと思います。各執筆者が普段の臨床実践で大事にしている「臨床のこころ」を込めて書かれています。ぜひご一読いただけましたら幸いです。

（福岡県立大学 吉岡和子先生）



「こころ」と「そだち」のコラム

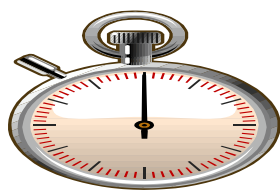
「リラクゼーション技法のご紹介」

当法人の名称に用いられている「こころ」と「そだち」とは、何を意味するのでしょうか？私論ですが、「こころ」は思考や感情等の精神機能、「そだち」は身体とその継時的変化だと考えます。「こころ」と「そだち」は“車の両輪”のような関係にあり、どちらかに頼りすぎてバランスが悪くなると安全に進めなくなり、“事故”につながってしまうのではないのでしょうか。そこで、「こころ」と「そだち」のバランスをとるためのリラクゼーション技法をご紹介します。ストレス・マネジメント教育やセルフケアに役立てて頂けると幸いです。

「1分間呼吸法」

ねらい：不安や緊張が高まると、身体的ストレス反応により血流量が低下します。身体的ストレス反応に対応するために、イライラや落ち着きのなさなどの心理的ストレス反応が表れます。人の身体の力は吐く息に合わせて抜けていき、息を吐ききったところで一番脱力するという特徴を利用し、呼吸を調整することで、精神の安定をはかることがねらいです。ちなみに、この呼吸法は禅の「調身調息調心」に通じるところがあると思われます。

方法：①吸って吐いての回数（吸う＋吐くで1回）が1分間で何回か数えます。②再度1分間を計測し、呼吸回数が1分間でおおよそ10回前後になるように呼吸します。あるいは先ほどより少しゆっくりになるように呼吸してください。呼吸を調整したことによる心身の変化をじっくりと味わいましょう。



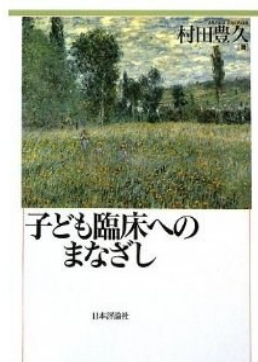
文責：事務局 山口雄介

ミドリ印刷広告

掲 示 板

こだちよりお知らせ

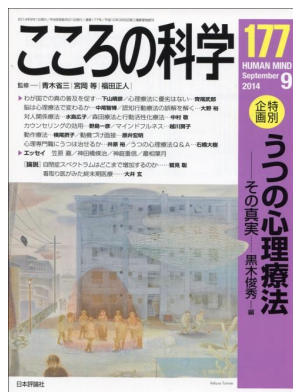
書籍紹介



『子ども臨床へのまなざし』

村田豊久著
日本評論社

当法人の設立八周年記念講演会でご講演をして頂きました、児童精神科医の村田豊久先生のご著書です。村田先生が様々な学術雑誌に向けてご執筆されたコラムやエッセイ等が掲載されています。各原稿の末尾には「追記」として村田先生のコメントが加えられています。当時の自分を振り返えられたコメントから、村田先生の謙虚で率直なお人柄が伝わってきます。子ども臨床に携わる皆様にぜひ一読頂きたい一冊です。



『こころの科学』 (2014年9月号) 特別企画 うつの心理療法 —その真実—

黒木俊秀編
日本評論社

“有効性が実証され、薬物療法と並ぶ「うつ」治療の柱である心理療法に焦点を当て、適切かつ具体的な情報を提供する”（ホームページより引用）という目的のもと、様々なオリエンテーションからうつの心理療法について論じられています。「現場で使える臨床動作法 2014」の講師をしてくださった横尾摂子先生など、当法人にゆかりのある先生方がご執筆されています。

○入会のご案内

こだちは8年目を迎えました。地域に定着した心理臨床サービスを継続するには、収支の安定が求められます。

NPO法人の会員となって私たちの活動を支援いただけると幸いです。会員になっていただける方はぜひこだちまでご連絡ください。なお、会費は1年毎の更新制です。よろしくお願いいたします。

○ご支援のお願い

当NPO法人では会員以外の方からも、ご寄付をおまちしております。関心や興味をもたれた方はぜひご連絡ください。

交通のご案内



■ 地下鉄でお越しの方 ■

福岡市営地下鉄空港線西新駅下車後
7番出口より徒歩にて約10分

編集後記

古賀先生の巻頭言を読み、つい最近まで大学院生だった私も胸を打たれました。時間は残酷に過ぎていき、風景は変化を繰り返す。見届けることしかできないなあと思いました。(Y)



特定非営利活動法人 九州大学こころとそだちの相談室

〒814-0002
福岡市早良区西新2-16-23 九州大学西新プラザ内 産学交流棟

TEL 092-832-1345 FAX 092-832-1346
HP http://www.geocities.jp/npo_kodachi/