



こだち News

巻頭言

ストレスマネジメントによる 心の健康教育の制度化を

兵庫教育大学大学院教授 富永良喜



目次

設立7周年記念講演会 の報告	2
第8回総会特別企画の お知らせ	2
研修会の報告	3
事務局長の つぶやき	3
掲示板	4

今日は、被災の厳しかった山田町の小学校の低学年で、こころのサポート授業をしました。もうすぐあの津波から3年です。小学校低学年の子どもたちは保育園か幼稚園か在宅だったのです。まず19年前の神戸三宮の写真と今の写真を見てもらいました。倒壊しているビルと新しいビル。「大変なことがあったあと人はどんな心とからだの変化があり、どうすれば乗り越えることができるかを考える授業です」と伝えました。次に、担任の先生にドラえもんの着ぐるみを着てもらって登場してもらいます。そして眠れない元気がないドラえもんを演じてもらいます。もう入場しただけで、大爆笑です。しずかちゃん役の先生が「ドラえもんどうしたの？…あ、そうだ、ねずみに…」と言った途端、「その言葉いわないで」とギャーと叫びます。そこで、困ったドラえもんとしずかちゃんがトミー先生を呼びます。トミー先生は「ドラえもんさん眠れないって、みんなこんな工夫をしたら眠れるよって教えてあげてください」と子どもたちに問いかけます。そのあと眠りのためのリラックス法を練習します。そして、「ねずみという言葉聞くだけでドラえもんさんはドキドキします。どうしたらドキドキが小さくなるか、みんな津波を経験したよね。津波って言葉を聞いただけでドキドキしたりいやな気持ちになったりしたよね。どうしたらいいか教えてあげて？」子どもたちからは避難訓練をしてきたことが発言されます。また「ねずみという言葉はドラえもんの耳をかじりますか？」と尋ねます。ねずみという言葉落ち着いた使えるようになると、ねずみ対策について考えることができます。「トミー先生はねずみ警報装置を開発しました。サイレンの音はドキドキするけど、命を守ってくれる大切な合図です」

最近、被災した小学校低学年の子どもたちの25%がトラウマ反応を抱えているとの厚生労働省研究班の調査報告がニュースで流れていました。でも調査だけでも、どうすれば症状化しない介入ができるのかを提案しなければなりません。こころのサポート授業は道徳ではありません。心の健康教育です。日本の学習指導要領では小学校6年間で心の健康の時間は保健体育のわずか4時間のみです。アメリカではハリケーンカトリナの後心理支援チームがトラウマ反応のある子どもを授業中に抽出して「学校トラウマへの認知行動介入プログラム」を行いました。でも日本の教師は西欧の教師と異なり生徒指導や教育相談を担当します。クラス単位で、教師とカウンセラーが協働で行うストレスマネジメント授業を行えば、被災していない子どもとのピアサポートも強化できます。

被災地だけでなく、いじめ・虐待で苦しんでいる子どもたちが全国どこにもいます。「いじめられたら自殺する」とメディアは誤ったメッセージを送り続けています。いじめを受けても死を選ばない解決の方法があることをもっと積極的に展開しようではありませんか。

こだちイベントの お知らせ

第八回定時総会

日時：5月31日（土）11時
場所：九州大学西新プラザ
大会議室
（福岡市早良区西新2-16-23）
会員のみなさまはぜひご参加
ください。

特集

こだち設立七周年記念 富永良喜先生講演会 「危機をのりこえる心を育てる —日常の中で私たちができること—」

2013年11月23日に富永良喜先生（兵庫教育大学大学院）を講師に「危機をのりこえる心を育てる—日常の中で私たちができること—」として講演会を開催いたしました。災害やいじめなど、危機的状況乗り越えるために日常からどのようなことができるのか、について富永先生の実践と研究を元にご講演いただきました。会場には臨床心理士だけでなく、教員や福祉関係者、医師、看護師、あるいはそれらを目指す学生など多くの方にお集まりいただきました。アンケートからも非常に好評をいただいたようです。以下、講演会の報告をいたします。

講演では、平時の「心の健康授業」を展開していくことが緊急時（いじめ、暴力、災害事件、等）に子どもの危機をのりこえる心を育てることになる、と始まりました。ストレスとその対処法、話の聴き方やアサーショントレーニング、親子ストレス、リラクゼーション法、等から構成された心の健康授業の実践例とその効果を提示しながら、必要性を分かりやすくお話し頂きました。さらにいじめ防止教育についても自己体験活動を組み入れた授業と通常の道徳授業での効果の比較検討の結果も提示しながら、自己体験学習の重要性を繰り返し指摘されました。講演でも折に触れて実習の時間がとられ、授業の進め方や声掛けの仕方など、非常に具体的で実践的な講演となりました。

最後に、災害後の心のケアについて、3段階こころのサポートモデルに沿った、いわて子どものこころサポー

トチームの実践の紹介がありました。

質疑応答では多くの質問が寄せられました。まず、いじめと発達段階や発達の偏りとの関係についての質問がありました。富永先生からは、いじめられて仕方がないのではなく、適切なかわり方を探して提案することが大切であること、またいじめ加害者には家庭での傷つき体験が多くカウンセリングにつなげることが必要とも話されました。他にいじめが現在生じているクラスへの介入方法やロールプレイを実施する際のポイントなども質問がありました。それらに対して先生自身の子育ての経験も踏まえながら非常に丁寧に具体的に回答いただきました。

講演では一貫して子どもに必要なものが、実践を通して提言されていました。時間に収まりきらないほどの質や量にともすれば圧倒される感覚もありましたが、「どんな教育を用意すれば子どもたちを暴力やいじめから身を守ることができるか、ぜひ一緒に考えて提言してほしい」という講演を締めくくった最後の言葉に富永先生の思いが集約されているように感じられました。感想では富永先生の現場の中でぜひストレスマネジメント教育を取り入れていきたいという声が多く寄せられており、非常に刺激的な講演会となったようでした。



第8回総会特別企画のお知らせ

滝川一廣先生公開スーパービジョン

こだちでは第8回総会特別企画として、滝川一廣先生（学習院大学）をお招きして、公開スーパービジョンを開催いたします。滝川先生は精神科医であり、統合失調症や児童青年期の精神科臨床の他、不登校、非行、発達障害、虐待などの問題にも積極的に取り組んでいらっしゃる先生です。「新しい思春期像と精神療法」（金剛出版）、「学校へ行く意味、休む意味：不登校ってなんだろう？」（日本図書センター）等、多数の著書があります。お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

講師：滝川一廣先生（学習院大学）

司会：本山智敬先生（福岡大学）

事例提供：鎌田怜那先生（ヨコクラ病院）

日時：5月31日（土）13時～15時半

場所：九州大学西新プラザ 大会議室

参加費：会員：1,000円 非会員：2,000円

対象：臨床心理士、医師、それらを志す学生等



研修会報告

～養護教諭とスクールカウンセラーのための事例検討会／こだち精神医学講座

養護教諭とスクールカウンセラーのための事例検討会

2月2日（日）に九州大学の古賀聡先生を講師として開催いたしました。今回は、学校現場でも多く出会うと思われる、身体化と自傷行為に焦点を当て、それぞれに関する講義と事例検討を行いました。

初めて企画した研修会でしたが、養護教諭、スクールカウンセラーの先生方にお集まりいただき、ディスカッションも大いに盛り上がりしました。感想では異なる専門性の立場の意見を聞くことができてよかったという声が多く見られました。

養護教諭とスクールカウンセラーは学校現場の中で連携することが多いですが、このようにじっくりと振り返りながら学び合う機会は少ないのかもしれません。短い時間でしたが、お互いに刺激のあった研修会となったようでした。

こだち精神医学講座

2月9日（日）に小倉記念病院の三木浩司先生を講師として開催いたしました。まず三木先生の薬物療法、パーソナリティ障害に関する講義を行いました。そこでは三木先生の薬に関する考え方や診察でのやりとりもご紹介いただきました。その後、パーソナリティ障害と気分障害の鑑別の困難な事例を発表いただき、事例検討を行いました。

ディスカッションも取り入れながら行いましたが、感想からは講義の延長線上で事例を聞くことができてよかった、薬物療法に関して基本的な講義を聞くことがなくよかった、という声が多くありました。

どちらの研修会も多数のみなさまにご参加いただきました。ご参加ありがとうございました。



事務局長のつぶやき③～エンディングノート～

シルバーライフノート、エンディングノートとかが、最近書店に並んでいるのを見たことはありませんか。歳をとって、残された家族に対し、伝えておきたいこと、本人の希望などを、書いておこう、残しておこうとのニーズがあり、いろいろな所が出版しています。

昔も同じようなニーズはあったはずですが、今ほどそのような出版物はなかったと思います。何故なのでしょう。

昔は大家族が中心であったこと、核家族になってきた現代でも大家族の記憶のある年代は、大家族時代の意識が残っており、両親や祖父母の歴史や意思をそれとなく伝え聞いていると思いますが、核家族の中で育った子供たちは両親のことを知らないし、両親も子供たちに伝えることが少なかったのではないのでしょうか。その結果として、核家族を担ってきた年代が、高齢化した今、残された家族に伝えておきたいとの要望がでてきたのではないのでしょうか。

また、現代は、金銭、財産管理も複雑になっています。預貯金は本人以外は勝手に引き出すことは出来ません。暗証番号、自動引き落としなどがあります。財産の面に限らず、認知症が進んだり、意識がなくなった後は、本人の希望を入れたいとしても、残された家族にはあまり伝えられてない現状があります。

私は、NPO法人で市民後見を広める運動をしている団体が発行しているシニアライフノートの改訂版作成に係りました。どのような事項が大事なのか、私自身おおいに参考になりました。

- ・基本データ：大切なものの現在状況（住基カード、年金手帳、健康保険証、お薬手帳、日記など）
- ・私の道のり：誕生、学歴、就職、結婚、出産など
- ・私のルーツ：祖父母、父母、伯父叔母、従兄弟などの家系図

- ・健康データ：治療中の病気、既往症、アレルギー、血縁者の病気、よく飲む薬
- ・私の好きなもの、嫌いなもの、こだわり
- ・経済データ：預貯金、保険、口座引き落とし、クレジットカード、負債など
- ・絆のデータ：趣味、ボランティア活動、地域活動、同窓会、よく行く場所など
- ・友達一覧：万一の時連絡するかどうか
- ・成年後見人制度：知っているか、活用するか
- ・介護保険：知っているか、活用するか
- ・介護を受ける時：どの様な人に、どの様な介護を受けたいか、介護費用は
- ・緊急時の連絡先：どの人に、かかり付けの病院
- ・終末期の医療：希望する場所、告知、延命治療、臓器移植、緩和措置、脳死、献体
- ・相続、遺言
- ・葬儀、お墓についての希望 等々

書いて、残された人に伝えたいことは、沢山ありますね。また、残された人が、知っておきたいことも同様に、数多くあります。そして、ご両親の考えていることやデータを、意外に私達は知らないのではないのでしょうか。

ご両親にノートを薦めるだけでなく、ご両親のことを、ご両親に聞きながらノートを書いてみるのはいかがでしょうか。お互いの深い理解に繋がるとと思います。また、若くても自分のノートを書く人もいそうですね。書くことによって、自己理解をすすめることにもなるのでしよう。

（こだち事務局長 中村俊夫）



掲示板

こだちよりお知らせ

書籍紹介

学校へ行く意味・休む意味：不登校ってなんだろう？

滝川一廣 著 日本図書センター

精神科医であり臨床心理学者である著者の最新の著書です。精神医学、心理学に留まらず、社会や文化、歴史的背景、政治・経済まで取り込みながら、“学校へ行く意味・休む意味”を問い直します。



ミドリ印刷の広告

新しい思春期像と精神療法

滝川一廣 著 金剛出版

現代の思春期心性はいかなる姿をとっているのか。そして、臨床家は青少年のこころの危機にどのように対処すべきか。不登校、境界例、いじめ、摂食障害、障害児へのケア等、子どものこころの発達臨床に長年取り組んできた代表的論者を収録した初の論文集。



〇入会のご案内

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くと幸いです。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。

〇ご支援のお願い

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。

編集後記 今年度は会員のみなさまの声から新しい研修会を企画・開催しました。どれも無事に終えることができ、ほっとしています。また新しい一年が始まろうとしています。今後もよろしくお願い致します。(A)

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



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/