



認定心理士の会

ニューズレター 2016年度 No.4

認定心理士の会 関西ワークショップ 「実践！こころを支える心理学 - メンタル ヘルスを維持・増進するための心理学ワー クショップ -」のご報告

2016年9月17日(土)に立命館大学大阪いばらきキャンパスにて、本会主催のワークショップが行われました。5月に東京で開催されたキックオフシンポジウムに引き続く、関西地区での開催でした。心理学を学んだうえで様々な就労場面や地域社会で活躍する我々認定心理士が貢献できること、これを模索する機会にもしたいという思いでの企画でした。また、体験型の研修会に是非参加したいという我々の仲間が多いことを踏まえて、講演と体験型研修という二部構成にしました。

ご講演いただいたのは、日本心理学会常務理事の佐藤隆夫先生と、心理学研究編集委員会副委員長の津田彰先生のお二人です。津田彰先生には、金沢工業大学の伏島あゆみ先生とともに、ストレスチェックの実践に関する体験型研修も行っていました。また、京都橘大学の菅佐和子先生にも体験型研修にご登壇いただき、就労場面での事例を用いながらのご指導をいただきました。

当日は計88名の方にご参加いただきました。体験型研修という特徴のため参加可能人数に制約があり、認定心理士資格をお持ちの方に限定するという対応をいたしました。それでも当日の1か

月程前にはキャンセル待ちが生じる状況となり、もしかするとご参加叶わなかった会員の方もおられるかもしれません。以降に個々の講演や体験型研修の内容が掲載されていますので、多少なりとも当日の様子を感じていただければと存じます。また、当日にご参加いただいた方々にご協力いただきましたアンケートの結果についても本ニューズレターに掲載されていますので、ご参照ください。

(田中 芳幸)

「心」のしくみ

佐藤 隆夫先生 (立命館大学教授・日本心理学会常務理事)



視覚は「もの」を見るための感覚である。私たちは、外部の世界を網膜像でとらえているが、それだけでは情報が抜け落ちている。そこで、脳は網膜像で抜け落ちた情報を何らかの形で補おうとする。このことを「能動的な知覚」と言う。私たちの「もの」の見え方は、表面の凹凸と光源の方向によって決まり、それによって生じる陰影から、私たちは立体を知覚する。基本的に、私たちは凸面嗜好であり、光は上方から来ているという思い込みがある。例えば、「顔は

基本的に出っ張っているものだ」という知識や思い込みが「もの」の見え方に影響している。この「思い込み」はまさに心の機能の一端である。もともと私は「なぜ世界はこんなに綺麗なのだろうか？」という問いを持って心理学の門を叩いた。そして数十年にわたる視覚の研究を通じて、最近では「心とは個体（脳）の情報処理を指す」と考えている。そのように考えると、例えば、発達心理学は情報処理の発達変化を調べるものであると考えることができるし、進化心理学は情報処理の系統発生を調べる学問であると考えられる。また、臨床心理学も人の情報処理の不具合を扱う分野と考えることができる。心理学は幅が広い。今日のテーマであるストレスも心理学の主要なテーマである。ストレスに曝された際に、個体の情報処理がどのような変化を受けるのか。心のしくみとは何なのか？という大きな問いを頭に留めながら、以降のワークショップに臨んでほしい。

ストレスチェックとメンタルヘルスの維持増進
津田 彰先生（久留米大学教授・心理学研究編集委員会副委員長）



自分の講義は大学で定評がある。眠りやすいというのがその理由だ（会場、笑）。私の講義を聴いて眠ってしまった人は、おそらく眠れるだけ余裕があるので、ストレスはかかっていないと思う。「携帯電話を持たずに

休暇に出ようぜ」というコピーの写真がある。イルカと牛が海を飛んでいる写真だ。これを奇妙と感じた方はストレスを感じやすい方、面白いと感じた方はストレスに強い方だと思う。先程の佐藤先生のご講演は「ものを見る」ということが主なテーマだったが、この「もの」を見た時に立ち上がる感情は、その人のストレスのかかり具合を示

すことがある。私の講演では、近年導入されたストレスチェック制度について概説し、このあとの分科会に備える知識をお伝えしたい。ストレスチェック制度とは2015年12月1日に施行された法律に基づいて開始された制度である。これは定期的に労働者のストレスの状況について検査を行う制度であり、本人にその結果を通知して自らのストレス状況について気づきを促すことを目的としている。そして検査結果を集団ごとに集計、分析し、職場環境の改善につなげる狙いがある。さらに、メンタルヘルス不調のリスクの高いものを早期に発見し、医師による面接指導につなげることも意図している。では、なぜストレスチェック制度ができたのだろうか。それは、勤労者のストレス状況の悪化、働き盛りの自殺者の急増、精神疾患の労災請求の増加、メンタルヘルスと生産性向上の関係の明確化、生きがい・働きがいの大切さの再認識、さらには高齢社会を支える勤労者の重要性という背景がある。何よりも、日本人の特性として、個人の心の悩みは会社に知られたくないという文化があるため、ストレスチェックを制度化したという流れがある。分科会では体験型ワークを織り交ぜながら、このストレスチェック制度について詳しく説明していきたい。

※津田先生のご講演資料は[こちら](#)をクリック。

（高瀬 堅吉）

分科会 A「働く人のこころとからだの早期健康チェックを用いたストレスチェックの実践」

津田 彰先生

伏島 あゆみ先生（金沢工業大学講師）



従業員 50 人以上の企業が対象となるストレスチェック実施の義務化が始まり、約 10 ヶ月が経過した。主目的は、就労者の

ストレス因と思われるメンタルヘルスの不調の未然防止である。

分科会 A では「働く人のこころとからだの早期健康チェック（以下 CHCW と略す）」と、「仕事のストレス要因と周囲のサポート」を用いて、ストレスを測定、評価した。まず、質問紙の回答を得点化し、個別にあわせたフィードバックのコメントや、さらには高ストレスの有無を確認した。

CHCW は、ストレス反応の内容に生きる意味（実存的健康）を含めた包括的、全人的な特長をもち、従来の職業性ストレス簡易調査票と異なる。不調な結果だけではなく、良好なコメントも用意し、健康状態をポジティブな側面へと強化する。前向きな思考や自分らしさ等も見ながら、ストレスへの気づきを促している。それは自己を守るためのメンタルヘルスのセルフケアであり、今より一步先の健康への働きかけにつながる。

さらに、高ストレス者の選定基準や、解析による性差の違い、得点化しない項目等の要点を、伏島先生より解説頂き、ストレスチェックの実施者となる公認心理師資格についても、津田先生から言及された。なお、実際のストレスチェックの受験は個人の自由である。

企業契約等で有料の CHCW を、先生方のご厚意により、参会者に限定して、期日を定めて再現の機会を設けた。

分科会は入替制をとり、キャンセル待ちを増席で対応するなど、所用時間を十分に活かし盛会であった。

※分科会 A の資料は[こちら](#)をクリック。

(中村 由美)

分科会 B 「“職場” の事例を対象とした検討とロールプレイ」

菅 佐和子先生（京都橘大学健康科学部教授）



最初に菅先生から、企業カウンセラーを長年つとめられた経験に基づいて、産業領域のメンタル問題のケ

ースの特徴と、職場でメンタルに問題を抱えている人へのアプローチの方法を解説していただいた。次に、メンタル不調者への具体的なコミュニケーション、声掛けのコツを、以下の3つの段階ごとに解説いただき、これを念頭におきながら、参加者全員でロールプレイを行った。

第1段階 職場でメンタル不調の部下(同僚)に気が付いた時

第2段階 病休中のその人に対するお見舞いに行った時

第3段階 病休から復帰してきた時（復帰直前に訪問した時）

1 テーブルに3人ずつ着席し、それぞれに1、2、3の番号を決めておいてもらい、以下の3つの役を各段階で交代して行っていった。

①声掛けする人（職場の上司・同僚役）

②声掛けされる人（不調になった人役）

③観察者（声かけする人を中心に観察）

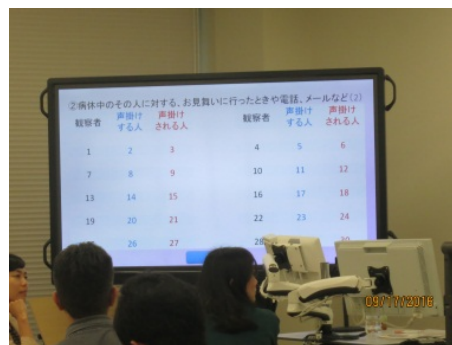


写真 役割を振られる参加者

初めに、声掛けする人と声掛けされる人で「ロールプレイ」を行い、その後、観察者を中心にグループ内での「振り返り」を行った。そして、振り返りの後、質疑応答と先生からさらに具体的な声掛けのポイントをアドバイスしていただいた。

初めの段階では少し緊張気味だった参加者も、菅先生のユーモアを交えたアドバイスと、司会の田中先生の明快な進行で、活発で笑い声も聞こえる議論となっていた。

メンタル不調者を出さない予防のために必要なことは、職場でそれを早めに打ち明けられる人がいるかどうかであり、本人ではなく、周囲が気づいて声をかけること、そして周囲は本人に聴く権利があることが、菅先生より説明された。

最後に菅先生から「メンタルの問題から自殺者を出さないために一番大切なことは、『人の温もりと寄り添い型の支援』、それがいかに効果が高いことか、認定心理士はその知識をもっているの、助けを求めている人に、誇りをもって手をさしのべてほしい」というメッセージが参加者に届けられた。



写真 分科会Bの様子

(池田 琴世)

アンケートの集計結果 (抜粋)

今回の関西ワークショップでも、本会キックオフシンポジウム時と同様に、参加者の皆様にアンケートへのご協力をお願いしました。紙面の都合

上、全ての集計結果を本ニューズレターに掲載することが叶いませんので、一部を抜粋して紹介させていただきます。

対象者：関西ワークショップ参加者 88名

回答者：70名 (回収率 80%)

ご回答いただいた方の属性

男性 14名(20%) 女性 52名(74%) 無回答 4名(6%)

年代 20代 2名(3%) 30代 8名(11%)

40代 22名(31%) 50代 20名(29%)

60代 16名(23%) 無回答 2名(3%)

認定心理士有資格者 65名(93%)

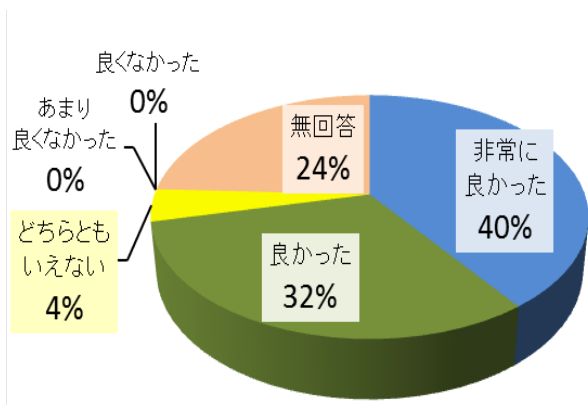
※ 講演については認定心理士でない方にも
ご参加いただきました。

現在の仕事に心理学が関連する方 37名(53%)

回収率 80%と、大変多くの方にアンケートへのご協力をいただきましたこと、御礼申し上げます。今回は女性の割合が多かったです。40-50代の方のご参加が多いという点はキックオフシンポジウム時と同様ですが、今回は60代の方のご参加も多目でした。職場のメンタルヘルスという内容の所以でしょうか……。30代以前の会員の方々にも、より魅力を感じていただける企画、皆様と一緒に考えていけると嬉しいです。

今回のワークショップについて

「非常に良かった」と「良かった」をあわせて72%と、ご好評でした。特に「非常に」良かったとの回答が40%も占めており、今回のワークショップへご尽力いただきました講師の先生方へ、ここに改めて御礼申し上げます。体験型であったことを鑑みますと、ご参加いただいた皆様相互のご協力もあってこそ、この結果であると感じます。ありがとうございました。

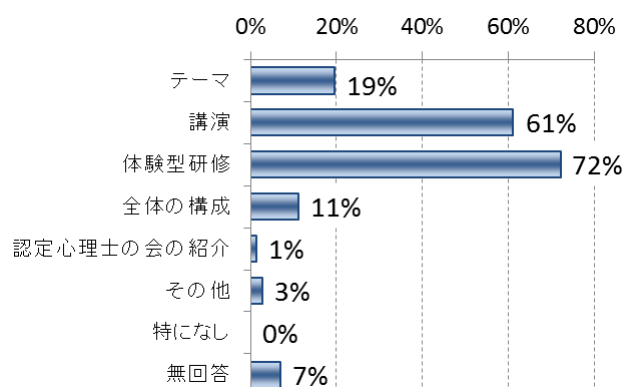


参加した企画部分の中で、印象に残った、興味深かったもの（複数回答可）について

2つのご講演のいずれか、または両方に「印象に残った、興味深かった」と感じていただいた方が61%にのびりました。さらに体験型研修についても同様の集計を行ったところ、こちらは72%にも至りました。

講演のみへご参加いただいた方が8名おられますので一概には言いきれませんが、“体験型”を好まれる方が多いという印象を受けます。「懇親会も良かった」とのコメントをわざわざ付して下さった方もおられました。会員同士の相互交流の場に魅力を感じる方が少なくないのかもしれませんが。

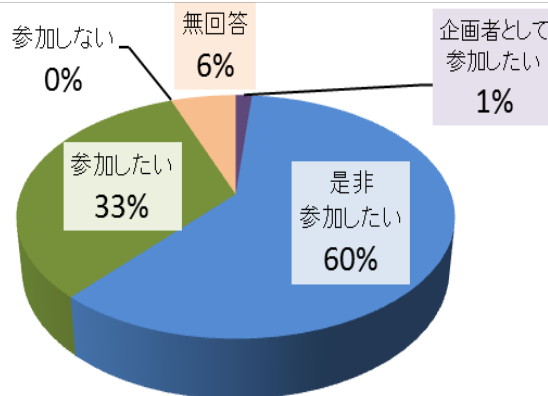
以降の集計結果に引き続く事柄ですが、皆様それぞれが何らかのご企画をいただく機会がございましたら、参考にしていただけますと幸いです。



認定心理士を対象にした講演会について

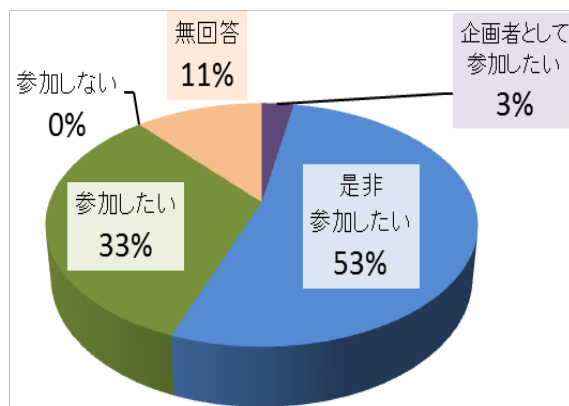
「是非参加したい」「参加したい」をあわせて

90%を超えました。また「企画者として参加したい」とご回答くださった方もおられます。是非ともご企画いただければと存じます。本会の幹事会は、皆様の活動をお手伝いしたいと考えています。



認定心理士を対象にしたワークショップ（体験型の研修会）について

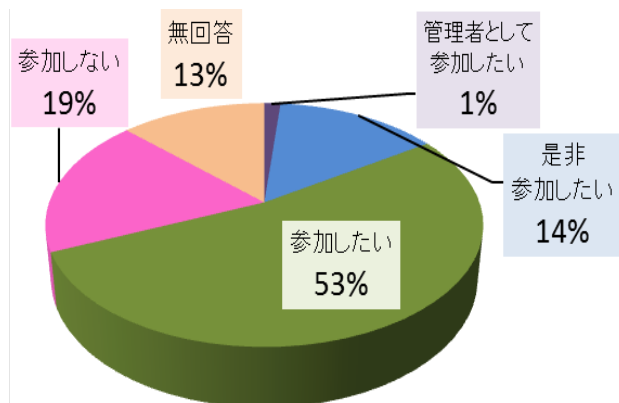
体験型の研修会についても、「是非参加したい」「参加したい」という方が90%近かったです。「企画者として参加したい」という方が、少数ではありますが、講演会よりも多いという結果でした。



インターネット上でのコミュニティ・掲示板について

「参加しない」という方が19%おられましたが、「ぜひ参加したい」「参加したい」という方が67%と半数以上にのびます。「管理者として参加したい」という方がおられることは、とても心強いです。認定心理士の会は「認定心理士間のネットワークを作り、その繋がりを基にして会員の皆様に

様々な活動を展開して頂きたい」という思いで発起されました。“繋がる”ために有効な1つの手段として、今後も継続的に検討していくことになりそうです。



興味のある、またはかかわりのある心理学の分野について

この質問項目には自由記述形式でご回答いただきました。今回の「実践！こころを支える心理学 -メンタルヘルスを維持・増進するための心理学ワークショップ-」というテーマにてご参集いただいた方々からのご回答ですので、認定心理士の会の皆様全体の“興味”や“かかわり”からは、かけ離れている可能性があることにご留意ください。とはいえ、皆様の今後のご企画に参考となる情報ですので、ここに共有させていただきます。



写真 懇親会の様子。懇親会では和気あいあいとした雰囲気の中、会員同士の交流が深まり、様々な意見が交わされていました。

認知行動療法やカウンセリングなど具体的な記述を含め、臨床心理学分野を記述した方が22名と最多でした。メンタルヘルスやストレスに関する事柄（8名）、産業臨床（1名）、犯罪心理学（1名）、介護（1名）という、近接する内容の記述もありました。

次いで発達心理学や教育心理学（16名）、社会心理学や産業心理学（11名）に関する内容の記述も多かったです。アドラー心理学という（1名）記述もありました。

認知や行動（5名）、生理（1名）といった心理学の基礎ともいえる領域から、死生学・死生観（2名）やポジティブ心理学（1名）、トランスパーソナル心理学（1名）といった記述まで、とても幅広い内容のご回答でした。

末筆ではありますが、この度のアンケートへご協力いただいた皆様、そして関西ワークショップへお運びくださった全ての皆様、ありがとうございました。本会の何らかの企画にて、またお目に掛かれます日を、そしてまた、お目に掛かれなかった皆様とも本会にて新しい“繋がり”を持つことを、幹事会一同、楽しみにしています。

（田中 芳幸）

認定心理士の会 東北公開シンポジウム 「心理学を被災地に活かそう」のお知らせ

本年12月、「認定心理士の会」のイベントとして、宮城県仙台市で公開シンポジウムを行います。会員の皆さまのご参加をお待ちしております。このイベントは、会員以外の方でも無料でご参加いただけます。

2011年の東日本大震災直後から、多くの心理学関係者が被災地に入り、さまざまな支援活動を行いました。本学会におきましても、震災直後から活動助成制度を立ち上げ、現在まで、こうした心理学の実践活動や研究活動を支援してまいりまし

た。被災地での心理学研究の成果を、認定心理士および一般市民の皆さまに還元し、将来の災害への備えとしてお役に立てていただけるよう、本シンポジウムにおきましては、この制度により助成を受けた研究グループから、その成果報告と合わせて、一般市民の皆さまや地元自治体に向けた提言を行います。阿部恒之先生（東北大学）の基調講演に続き、被災者個人のメンタルヘルスやストレスケアを中心に議論する第1部と、避難先・移転先でのコミュニティの再構築を話し合う第2部との2部構成です。参加者の皆さまからの質疑の時間も設ける予定です。心理学的見地からの被災地支援について、「認定心理士の会」の皆さまと一緒に学び、議論を深めてまいりたいと思います。年末ご多忙の折とは存じますが、被災地支援の心理学の専門家が一堂に集まる貴重な機会でもございますので、お誘い合わせの上、ぜひともご参加くださいますようお願い申し上げます。

なお、イベントを開催する当日、会場のある定禅寺通では、「Sendai 光のページェント」という、ケヤキ並木に数十万個のLEDを取り付けた大規模な電飾のイベントが行われております。シンポジウム終了後、17時30分からの点灯となりますので、この機会に、仙台で毎年恒例となっている美しいイルミネーションをぜひお楽しみください。

イベント名称：公益社団法人日本心理学会
「認定心理士の会」東北公開シンポジウム
「心理学を被災地に活かそう」

開催日時：平成28年12月17日（土）

午後（13時30分～17時00分）

会場：東京エレクトロンホール宮城

（宮城県民会館）6階 601大会議室

参加費：無料

プログラム

- 開会あいさつ 安藤 清志 氏（東洋大学）
- 基調講演 阿部 恒之 氏（東北大学）
「被災者のマナー：被災地の日常生活という視点」
- シンポジウム第1部
「メンタルヘルスとストレスケア」
（話題提供） 青木 紀久代 氏（お茶の水女子大学）
筒井 雄二 氏（福島大学）
松井 豊 氏（筑波大学）
（指定討論） 足立 智昭 氏（宮城学院女子大学）
上埜 高志 氏（東北大学）
- シンポジウム第2部
「コミュニティづくりへの支援」
（話題提供） 持田 隆平 氏（早稲田大学）
水田 恵三 氏（尚絅学院大学）
（指定討論） 安藤 清志 氏（東洋大学）
野崎 瑞樹 氏（東北文化学園大学）
- 閉会あいさつ 佐藤 隆夫 氏（立命館大学）
- 総合司会 佐藤 俊彦 氏（東北文化学園大学）

■ お申込み方法（参加なさる方は事前のお申し込みをお願いします）

・メールでお申込みください

（宛先：jpa-ninnokai-event@psych.or.jp）。

・件名を「東北公開シンポジウム参加希望」としてください。

・メール本文に次の①から④を記載願います。①認定心理士登録番号（認定番号；認定心理士でない方は記入不要）、②氏名、③メールアドレス、④懇親会参加希望の有無

・シンポジウムの定員は180名（先着順で受付）

■ 運営ボランティア募集：シンポジウム開催当日に会場運営をお手伝いくださるボランティアの方を募集いたします。参加者の誘導等にご協力いただけましたら幸いです（先着5名様）。お申し込みは、上記のメールアドレスまで、件名は「東北公開シンポジウム運営ボランティア希望」でお願いします。

※東北公開シンポジウムのポスターは[こちら](#)をクリック。

（佐藤 俊彦）

認定心理士の仲間たち Part II

「認定心理士の仲間たち」では、認定心理士資格を持つ方たちに寄稿して頂き、会員同士が“つながるきっかけ”を作りたいと考えています。寄稿して頂いた方への連絡方法は、「寄稿された方へのご連絡」をご参照ください。

● 佐藤 功 様 ●

「教育」を若い世代の方法的社会化であると考えれば、その実現のための教育環境には家庭・地域社会・学校があります。近年、教育の重要な役割を担う家庭や地域社会に教育上の課題が山積していると考えています。

収入の伴わない労働である子育てに大人（おもに女性）が専従してきたのは、より豊かな生活を築くために、子どもに早く一人前となり、労働力として生産活動の参加を期待しているからです。ところが、生まれて最初の方法的社会化としての教育環境とする家庭が、少子化、核家族世帯化、さらに女性の居宅外就労により、その機能を失っていると考えています。この時期は発達段階の感覚運動期から前操作期・具体的操作期にあたり、学習面でも最も重要な時期です。

私は東京世田谷で個別指導塾を営んでいます。対象は小・中学生および高校生です。生徒の中には、乳幼児のころから両親共働きの核家族世帯や、家庭での養育に恵まれず、読書が苦手であったり、漢字が書けないなど学習面に問題がある子どもが存在するのも現実です。そこには公教育では見られない教育の本音も垣間見られます。

保護者からの要望は、学習の課題だけではなく、生活面など多岐にわたりますが、教育サービス業に課せられた使命のひとつは「成績を上げる、受験に合格させる」になります。そのためにはまず「やる気（意欲）」を出させる方法を、心理学の「動機づけ」の基礎研究から、それぞれの生徒にあう

勉強法を考えるには認知心理学の「記憶、思考」の基礎研究を、またカリキュラムの構成には発達心理学の基礎研究から生徒の発達段階を考慮して組んでいます。

このように心理学各領域の基礎研究を現場の教育実践に結びつけ、将来の日本を背負って立つ生徒たちと向き合い、育て続けようと考えています。

(担当 中村 由美)

● 寄稿された方へのご連絡 ●

この欄に掲載された方に連絡を取りたい方は、jpa-ninnteinokai-contact@psych.or.jp まで、件名を「** ** 様」として、メールをお送りください。事務局より責任をもってご本人に転送いたします。

編集後記

今号では、「関西ワークショップ」のご報告と、「東北公開シンポジウム」のご案内、さらに、「認定心理士の仲間たち」と内容盛りだくさんでした。

気づけば夏の暑さは過ぎ、少しずつ秋が深まってきました。3月にニューズレター0号を出してから、今号で4号となり、ニューズレターも季節を一巡します。次回、皆さまにお会いできるのは12月の仙台となります。秋から冬の訪れを感じる時季となっていると思います。皆さまとお会いできることを心より楽しみにしております。

(高瀬 堅吉)

発行：認定心理士の会幹事会

〒113-0033 東京都文京区本郷

5-23-13 田村ビル内

公益社団法人日本心理学会事務局

jpa-ninteinokai@psych.or.jp

2016年11月1日発行

編集：認定心理士の会幹事会