

## 認定心理士の会から

### 一緒にお茶でも飲みませんか？

オンライン開催による講演会やシンポジウムは、ここ1年ほどで増えましたね。参加経験のある方は多いでしょうが、イベント後の交流会ではどうでしょうか。興味はあっても、参加のハードルは高い方も多いように思います（恥ずかしがり屋の筆者が正にそうなのです）。今回は、認定心理士の会北陸支部会で行っている、オンライン交流会（お茶会）をご紹介します。

お茶会には、毎回20～50名ほどの方が参加しています。「固定メンバーが参加している」と思われるかもしれませんが、毎回、半数以上の方は初参加です。認定心理士として医療、福祉、教育分野で活躍されている方、認定心理士を取ったばかりの方、大学や民間企業に勤める方など、これまで様々な方が参加されました。

参加した動機は？ どのような分野で活躍？  
どのような心理学のトピックに興味がある？

今日の講演会の感想は？ いつもお茶を飲みながら、ざっくばらんにお話しいただいています。講演後に講師の先生が参加され、講演に関する質問に気さくにお答えいただいたこともありました。

司会が話題を振ると、皆さま、積極的にお話してくださって有難い限りです。個人的に印象に残っているのは、「この年になって初めて（オンライン講演会に）参加した」「心理学の勉強は本当に楽しい」と、年配のご婦人が目を輝かせて話されたことです。企画して良かったと、嬉しく思う瞬間でした。ただ、顔を出して発言することが恥ずかしい方もいるため、参加の仕方はもっと自由でもいいかもしれませんね（他の参加者が話すのを聞くだけでもOK!）。

オンラインでの講演会やお茶会は、今後も企画していく予定です。多くの皆様が、お茶を飲みに来てくださるのをお待ちしております。

（認定心理士の会運営委員会委員 伏島あゆみ）

## 若手の会から

### 逆境に適応するために

私はストレスからの回復力・逆境への適応キャパシティを意味するレジリエンスという現象の研究者ですが、新型感染症のパンデミックという未曾有の逆境において、さまざまな人や社会がその逆境に耐え、適応していこうとするその姿勢に、まさしくレジリエンスの姿を観測した気分になり大変感動しております。

ストレスを受けた時にその悪影響が尾を引くかどうかは、ストレス刺激の特性が関係するとされています。大きなものとして、予測可能性（ストレスがいつ来るかわかるかどうか）と統制可能性（自分の行動でストレスを解消できるかどうか）があります。コロナ禍においては、2019年の時点では、ここまでの大規模な問題になると思わなかった方が多数ではないでしょうか。またウイルスの変異や感染の推移などを正確に予測することは困難であると思います。しかし、根本的な解決ではないにしろ、マスクの

着用やこまめな手洗い・消毒、会合のオンライン化など、自分の行動による感染対策を立てることは可能です。よってストレス関連行動の観点からは、人類がこの危機を乗り越えることは可能であると考えます。

IT技術への親和性や、新しい情報・価値観を吸収する意欲と能力は、若手の方が高いと思います。従来の手続きにおいて何が本質的なのか、ベテランの方々が優先順位を設定し、若手がそれをニューノーマルに落とし込む、というような役割分担によって、生産性が高まるのではないかと考えます。それぞれの世代の強みを合わせることで、我々はこの逆境に適応できると信じます。

さまざまな変動が続く現代ですが、若手の有する柔軟性と挑戦心を発揮して乗り切っていきたいと思います。また若手の会の一員として、若手の挑戦を後押しするための支援ができればと思っています。

（若手の会幹事 上野将玄）