HCニューズレター

No.24

Human Care News Letter

2023年4月 日本ヒューマン・ケア心理学会

ヒューマン・ケアな関わり

日本ヒューマン・ケア心理学会第二十三回大会を開催して

日本ヒューマン・ケア心理学会　第二十三回大会 大会委員長　近畿大学総合社会学部　小泉　隆平

日本ヒューマン・ケア心理学会第二十三回大会は、二〇二二年七月七日(木)から七月十五日(金)の期間、近畿大学東大阪キャンパスをベースにして、オンラインで開催されました。会期中の七月九日(土)十三時三十分から十五時には研修会が同じくオンラインで開かれました。

二〇二一年七月三日(土)から七月十七日(土)に開催された日本ヒューマン・ケア心理学会第二十二回大会(広島国際大学呉キャンパス)に引き続いてのオンラインでの学術集会でした。オンラインでの学術集会開催の運営については、第二十二回大会の大会委員長を務められた広島国際大学看護学部看護学科の山崎登志子先生から具体的な方法の多くを引き継がせていただきました。また、本学会理事長の遠藤公久先生はじめ、理事の先生方からも何度もオンライン会議で相談に乗っていただきサポートをいただきました。おかげさまで学術集会を無事に開催することができました。この機会をお借りして感謝申しあげます。



日本ヒューマン・ケア心理学会第二十三回大会のテーマは、「ヒューマン・ケアな関わり」としました。これまでヒューマン・ケアの分野では様々な実践が行われてきましたが、COVID-19蔓延に対応して非対面での関わりも増えてきました。「ヒューマン・ケアな関わり」の中核をなす概念や態度は何であるかを確認する時期ではないかと考えたからです。

この趣旨に基づき、基調講演では、関西大学大学院 心理学研究科の池見陽教授をお招きし、「ヒューマン・ケアと体験過程」という演題で「ヒューマン・ケアな関わり」とは何か考えるに当たって方向づけを与える示唆に富むお話をいただきました。丁寧で刺激的なお話から日頃の実践や研究を見直す機会となりました。

また、シンポジウムは、「ヒューマン・ケアな態度とその可能性―研究と実践から―」と題し、近畿大学医学部心療内科教授小山敦子先生を座長に、医学からは、近畿大学医学部心療内科の阪本亮先生が「ヒューマン・ケアと笑い」、心理学からは、近畿大学総合社会学部心理系専攻の塩崎麻里子先生が「老いや死と向き合う現場のヒューマン・ケア」、芸術分野からは、近畿大学文芸学部森口ゆたか先生が「療養環境に於けるアートの役割と可能性」とそれぞれ興味深い話題提供をしていただきました。ヒューマン・ケアの多様性や共通点について研究成果や貴重な実践から考える機会になりました。

今大会の参加者は、会員・非会員併せて六十四名でした。SNSを使った広報を試行してみましたが、電子媒体を用いるには周到な準備が必要と考えられます。今大会では、学部生も一部参加できる枠をつくりました。十三名の学部生が参加しました。学術大会の参加を通して今後の学修に活かすきっかけになれば幸いです。大会準備委員会は大会長を含めて九名でオンライン会議を重ねて大会準備をしてきました。オンライン開催特有の難しさもあり、参加者の皆様にはご不便をおかけしたこともあったかと思います。そのような中でも、本大会が「ヒューマン・ケアな関わり」を再考する機会になったのであれば幸いです。



大会委員長
小泉隆平先生

●基調講演

「ヒューマン・ケアと体験過程」

講師　関西大学　池見　陽先生

日本ヒューマン・ケア心理学会の第二十三回大会の基調講演の報告を記します。

今大会の基調講演には、フォーカシングの理論と実践を国内外で長年にわたって牽引されてきた、池見陽先生(関西大学)を講師としてお招きすることができました。オンディマンド開催という性質上、池見先生のお話を会場で拝聴できなかったことはとても残念でした。しかし、あたかも目の前で語りかけてくださっているような穏やかであたたかい口調で「ヒューマン・ケアと体験過程モデル」という一時間あまりの基調講演動画をご提供いただけました。内容を繰り返し視聴できることで理解が深まったという感想も、参加者の中から預かっております。

基調講演動画の中で池見先生は、フォーカシングの技法の背景にある基本的な考えについて述べられました。特に「体験過程」という観点から、私たちが相手の体験をどのように理解しているのかや、言葉にするという行為について、5つの命題をもとに解説をしてくださいました。池見先生のご講演は、パーソンセンタードセラピーやフォーカシングという特定の流派や技法に留まるお話ではなく、広く心理療法やヒューマン・ケアの場で起こっている、相手の人の「体験」や私たち自身の「体験」をどう考えるかのヒントをたくさん示してくださるものでした。動画を視聴される中で人が人に関わる上での基本的な姿勢を見つめ直すきっかけとされた大会参加者も、きっと多くいらしたのではないでしょうか。

言葉に上がってくる前の実感を大切にする。この点については、私事で恐縮ですが、私自身も次のような気づきを得ました。このコロナ禍においては、話し言葉はおろか、メールやチャットでの書き言葉のコミュニケーションがますます増加する中で私たちは生活を送っています。そうした生活の中で、語られたり綴られたりした言葉の「内容」に私自身はどうしても関心が寄りがちになっています。今のこの生活スタイルが変わるとは、なかなか安易には思えません。それでも、あるいは、だからこそ、日々の生活の中で自身の実感や体験を大切にする時間を設けることが、ひいては私たちが公私両面で関わる方々の心や実感を大切にすることに繋がりそうです。

一同に集うことは叶わずとも、参加者に貴重な学びと気づきの機会をご提供くださいました池見先生に、この場をお借りして心よりの御礼を申し上げます。ありがとうございました。

(神戸女学院大学人間科学部・西嶋雅樹)

●大会企画シンポジウム

「ヒューマン・ケアな態度とその可能性―研究と実践から―」

シンポジスト　阪本　亮先生　近畿大学医学部・講師
塩﨑麻里子先生　近畿大学総合社会学部・准教授
森口ゆたか先生　近畿大学文芸学部・教授

座長　小山　敦子先生　近畿大学医学部・教授

日本ヒューマン・ケア心理学会学術集会第二十三回大会における大会企画シンポジウムは、「ヒューマン・ケアな態度とその可能性―研究と実践から―」という演題のもとに行われました。座長と指定発言は、小山敦子先生(近畿大学医学部・教授)に担っていただきました。

阪本亮先生(近畿大学医学部・医学部講師)は、医学の立場から「ヒューマン・ケアと笑い」というテーマでご発表いただきました。ヒューマン・ケアにおいて最も重要な笑いの効果は、人へのアプローチの促進と、コミュニケーションの円滑化にあることをお示しいただきました。

塩﨑麻里子先生(近畿大学総合社会学部・准教授)には、心理学の立場から「老いや死と向き合う現場のヒューマン・ケア」というテーマでご発表いただきました。ヒューマン・ケアの土台として老いや死に対する否定的感情とつき合っていくための引き出しを増やし、場面に応じて使いわけるスキルの必要をお示しいただきました。

森口ゆたか先生(近畿大学文芸学部・教授)には、芸術学の立場から「療養環境に於けるアートの役割と可能性」というテーマでご発表をいただきました。アートを通して病院がより「人間らしい生き生きとした空間」に生まれ変わること、アートの導入によって定量化されない価値がもたらされることの重要性をお示しいただきました。

小山先生の指定発言では、人は人からストレスを受けるものの、そのストレスが癒やされるのもまた人からであり、ここにヒューマン・ケアの重要性があることをお示しいただきました。

笑いやアートは、人と人との関わりの質を高め、新たな側面を引き出します。また、個々人が否定的感情に対処するスキルを高めることは、ヒューマン・ケアの質を保ち、高めていくうえで重要となります。本シンポジウムから、ヒューマン・ケアは人と人の関わりであること、ヒューマン・ケアな態度の根本は相手と自分の「人」性を最大限に尊重することと改めて学びました。

(名古屋芸術大学教育学部・磯和　壮太朗)

●研修会

「フォーカシング―こころの声に耳を傾ける―」

龍谷大学文学部・教授　内田利広先生
関西大学・非常勤講師　星加博之先生

二〇二二年七月九日(土)に研修会が行われました。本研修会は「フォーカシング―こころの声に耳を傾ける―」と題し、講師には、龍谷大学文学部臨床心理学科教授の内田利広先生、

関西大学非常勤講師の星加博之先生をお招きしました。内田先生は日本フォーカシング協会前会長でありフォーカシングコーディネーターとして、星加先生はフォーカシングトレーナーとしてご活躍されています。フォーカシングとは、心に感じられた「実感」に触れる体験過程の中で意味を見出す方法です。また、フォーカシングは対人援助の基本であり、対人関係における適切な態度を育てるものとして知られております。

研修の前半では、内田先生より、フォーカシングの概要やフェルトセンス（身体の中で起こっている漠然とした感覚）の体験過程、フェルトセンスとの関わり方（傾聴や共感）について初心者でもわかりやすく丁寧にご説明いただきました。さらに研修の後半では、星加先生よる自身のフェルトセンスを表現するワークを行い、こころの整理として壺を用いたクリアリング・ア・スペース（CAS）を体験しました。

私は元々看護師として勤めておりましたが、恥ずかしながらこれまでフォーカシングについて存じ上げておりませんでした。看護職においても傾聴の重要性は指摘されているものの、十分にトレーニングを受けているとは言い難く、実践してみると困難を感じることも多いかと思います。フォーカシングを学ぶことによって、私自身も患者の言葉にならない体験との向き合い方や傾聴について改めて考え直す機会となりました。また、対人援助職に従事する者として、自分自身の感情の適切な扱い方を知っておく必要があるかと思います。こころを整理するCASは、自分自身の感情や感覚を大切に取り扱うことによって適切な距離化を図ることができます。そのため、対人援助職自身のこころのケアとしても非常に有効であるのではないかと感じました。

今回の研修を通して、フォーカシングについて馴染みのない看護や福祉、教育など様々な対人援助職の皆様にとっても、対人関係や傾聴などの具体的なヒントを得られる機会になったのではないでしょうか。貴重な内容をご教授いただいた内田先生、星加先生に感謝申し上げます。

（中京学院大学看護学部・今井田真実）

ヒューマン・ケアの実践：コンパッショネイト・マインド・プログラムの介入研究に関して

東京成徳大学　石村郁夫先生

現在、わたしは基盤研究Bで「コンパッションの恐れに配慮した治療プログラムと支援ツールの開発と評価」という研究課題に取り組んでいます。具体的には、イギリスの認知行動療法学会の元会長であるポール・ギルバート博士が提唱したコンパッション・フォーカスト・セラピーの治療効果を検証しております。そこで、慢性的な精神症状をもつ患者さんの多くはコンパッションのトレーニングで躓きを感じることがわかりました。専門的にはその現象を、恐怖（Fear）、遮断（Block）、抵抗（Resistance）の頭文字をとって、コンパッションの阻害要因（FBRs）といいます。例えば、わたしの研究課題であるコンパッションの恐れ（fear of compassion）とは、治療者のプレゼンスやコンパッションのエクササイズで生じる温かさが人によっては恐怖として感じてしまい、そこから警戒心や不快感や嫌悪感が生じてしまう現象のことを指しています。

患者さんの多くは生育歴の中でアタッチメントシステムに深い傷つきを抱えており、温かくされるとシステムが起動し、拒絶された経験を思い出され、素直に受け止められない場合があります。その背景には、幼少期の喪失感や孤独感により、温かさが防衛を下げてしまうので無防備になることで脅威と感じてしまいます。このコンパッションのFBRsという現象はトラウマや愛着障害、虐待を受けたケースを担当したことがある支援者はよく馴染みのある反応です。しかし、マインドフルネス同様にコンパッションはビジネスやコーチング分野で急速に商業化されており、クライアントや馴染みのない実践者にこのFBRsを正しく理解していただく使命を感じました。

そこで、思いやり反応尺度（Compassionate Response Scale; Ishimura et al., 2022）を開発しました。この思いやり反応尺度は、まさにコンパッションのエクササイズにより、どのような反応がもたらされるのか事前に回答を求めることで、そのエクササイズの副作用を非専門家でも事前に知ることができるようになりました。基本的には、FBRsを測定することができます。5因子が抽出され、①素直に温かさを感じる、②温かくされる価値はないと感じる（抵抗感、Resistance）、③過去のトラウマがフラッシュバックする、④見捨てられ不安が喚起される（恐怖感、Fear）、⑤距離をとって反応する（遮断、Block）でした。先行研究と異なっていたのは、アタッチメントの安定型に対応する①素直に温かさを感じる、という側面が抽出されたこと、また、③フラッシュバックすることが抽出されたこと、です。

また、共分散構造分析の結果により、①素直に温かさを感じることにより、人から受け入れられているという感覚が強まることでセルフ・コンパッションが醸成されることが示されました。本研究の結果は、第十一回国際コンパッション・フォーカスト・セラピー会議（イギリス・エディンバラで二〇二二年十月に開催）で発表しました。

今年度は、思いやり反応尺度の高得点者がコンパッションのエクササイズによる効果が得られにくいことを検討しました。来年度以降は、実際に、高得点者に対して、どのようにしたら、コンパッションのエクササイズの効果が得られるのかインタビュー調査で明らかにしていく計画です。また、実際の実践研究では、高得点者に対して、事前にFBRsに関する概念を心理教育を施すことで、介入研究のドロップアウト率が減じられるのか、あるいは介入効果を増大させるのかに関して、実践的に研究をしていきます。

この度、第二十四回学術集会では、シンポジウムや研修会で、このコンパッションのエクササイズをすることで生じるFBRsに関してより詳しく解説いたします。ぜひ、第二十四回学術集会で、皆様の日ごろの臨床実践での悩みに少しでも役立てられるようにお伝えします。



石村郁夫先生

日本ヒューマン・ケア心理学会学術集会
第24回大会・研修会のお知らせ
〈ヒューマン・ケアにおけるセルフコンパッション〉

2023年度の学術集会および研修会を下記の通り、同時開催いたします。
詳細はHPをご参照ください。

開催日程：2023年7月1日（土）～7月31日（月）
開催方法：オンライン

学術集会テーマ：
「ヒューマン・ケアにおけるセルフコンパッション」

・基調講演
「セルフケアできていますか？
～セルフコンパッション、マインドフルネスを活かして」
講　師：髙宮　有介先生（昭和大学医学部 医学教育学講座 客員教授）

・シンポジウム
「ヒューマン・ケア領域におけるセルフコンパッションの可能性」
シンポジスト：
鷹田 佳典先生（日本赤十字看護大学さいたま看護学部・准教授）
（医療社会学の立場から）
秋山 美紀先生（埼玉県立大学保健医療福祉学部・教授）
（精神看護学の立場から）
石村 郁夫先生（東京成徳大学応用心理学部・准教授）
（臨床心理学の立場から）

・研修会テーマ
「セルフコンパッションとは何か？～自分を思いやるための実践方法～」
講　師：石村 郁夫先生（東京成徳大学応用心理学部臨床心理学科・准教授）
開催日時：2023年7月15日（土）13:30～15:00
研修会開催方法：オンライン（リアルタイム　ライブ配信）

第二十四回　大会準備委員会委員長
遠藤公久（日本赤十字看護大学さいたま看護学部・教授）

編集委員会より

機関誌「ヒューマン・ケア研究」は年二回発行しております。
論文の投稿は随時受け付けておりますので、積極的な投稿を期待しています。学会ホームページからも投稿できるようになっております。ご不明な点などは下記学会誌編集事務局までお願いいたします。

Web担当からのお知らせ

学会のWebサイトは、下記の通りです。
https://www.j-hc.jp
なお、現在会員向けに限定したサービスとして「ヒューマン・ケア研究」に掲載されている原著論文（2000-2023No.1）のPDFが学会Webサイトからダウンロードできるようになっております。ご利用の際には以下のIDとパスワードを入力する必要があります。また、このパスワードは会員以外にはお知らせにならないようお願いします。
ID:HC2023　パスワード:8LZ6uZxU

（Web担当　羽鳥健司）

編集後記

新型コロナウイルスが発生してから三年以上経過し、社会情勢が劇的に変化しました。中でもオンラインによるビデオ通話や配信は、すっかり生活に定着し、当学会でも学術集会や研修会、その他の様々な会議等で無くてはならない存在になりました。しかしながら、ヒューマン・ケアの神髄はやはり対面にあると思っております。五感全てを使った触れ合いや交流の中にこそ、苦しむ人たちが癒され、よりよい人生を選択できる手助けとなる要素が詰まっていると信じています。今後は、オンラインと対面のコミュニケーションを場面によって最適に使い分けられる知恵が求められるのではないかと感じます。
第二十四回学術集会は、第八期会長の遠藤公久先生の下、第八期常任理事が担当して今や定番になった「オンライン」で開催されます。画面越しではありますが、皆さまとお会いできることを楽しみにしております。そして近い将来、対面にて闊達な議論と楽しいお酒を交わせる日が来ることを心より楽しみにしております。

（広報担当　羽鳥健司）

学会事務局および機関誌編集事務局の連絡先は次のとおりです。

●学会事務局
〒150-0012　東京都渋谷区広尾4-1-3
日本赤十字看護大学内　日本ヒューマン・ケア心理学会事務局
Tel & Fax: 03-5948-4478
E-mail: office@j-hc.jp

●機関誌編集事務局
〒980-8576　宮城県仙台市青葉区川内27-1
東北大学大学院教育学研究科　安保研究室気付
「ヒューマン・ケア研究」編集委員会
Tel & Fax: 022-795-6149
E-mail: amb@sed.tohoku.ac.jp