大会講演

「物語を生きる―人間とケアの意味」

ノンフィクション作家　柳田 邦男

日本ヒューマン・ケア心理学会学術集会第14回大会の二日目、「物語を生きる―人間とケアの意味」というテーマで柳田邦男先生にご講演いただきました。先生と聴衆にとって少なからず心地よい時間と空間であったことが、20分超過でお話しして下さったことや、その後のサイン会、雑談の様子などから伺えました。

先生は、長年、人が如何に生きているか、それも如何に心を立て直しながら生きているかということについて一貫して取り組んでこられました。こうした中、東日本大震災が発生し、スケールの点でも、被災形態の点でもかつてない事態が生じました。そこで津波や原発事故で大切な人、家族、家、故郷を失った方々の辛い思いについて触れ、「生き直す」ことの意義に言及されました。大切な人が死ぬと、その人と同じ日々を生きた自分の心の中でもう一つの死が生じますが、そこから新しく生まれ変わることが「生き直す」ことです。心の中の死に直面した人を支援する場合、「生き直す」という支援を導入すると問題の見え方も変わるだろうと先生は指摘されました。

次に、辛い試練に遭遇した人々は、人生の物語の文脈を作り上げることで生き直す力を獲得していくというお話がありました。文脈作りは書くことで成され、これが大きな意味を持つとのことです。日々の出来事のようなエピソードをいくつか書いた時、それぞれのエピソードを結びつける行為が文脈作りになります。この文脈作りは、自分が生きている人生の物語の一部を書くという営みにほかなりません。自分の置かれている状況を客観的に見直すことで、そこから新しい時間が始まり、新しい人生を開くことになるというのです。

最後に、先生はケアについて話されました。一つひとつのエピソードはちょっとした小さな行為の積み重ねで作られます。ケアの行為の中で出てくる言葉は一つひとつの小さなもののつながりであるかもしれないし、断片であるかもしれません。しかし、それはやがてクライアントの人生の文脈の中で突然意味を持って浮かび上がることも少なくありません。これが「物語を生きる人間」に対するケアの意味であると結んでいただきました。

以上、「ケアする人のケアを考える」という大会テーマを締めくくるにふさわしい講演となりました。

（大会事務局　小倉泰憲）

大会講演　柳田邦男先生

第14回シンポジウム

「ケアの相補性 ―人が支援し、支援される構造―」

本シンポジウムは右記テーマで大会1日目の午後2時から5時まで開催されました。まず日赤看護大学の伊藤尚子先生が東日本大震災での岩手・宮城での急性期の被災者のケアの実態とそこでのご苦労、今後の改善対策などについてお話をされました。次に福島医科大学の志賀令明（筆者）が、自らも東電第一原発事故の間接的な被災者であることも含め、慢性期に至った避難者たちの心身の問題について話しました。最後に乳がんを患い、同時にご家族がやはり脳転移した乳がんをお持ちである高田薫先生（元航空会社勤務）が、がんを持ちながらご家族のケアに当たる際のご苦労についてお話しされました。

シンポジウムの様子

最後に指定討論者である筑波大学大学院の松井豊先生から、それぞれの発表者に対して「いかに悲しみに向かい合うか」についてのコメントがあり、それに基づいて質疑応答が繰り広げられました。

あっという間の3時間で、このような濃密な時間はヒューマン・ケアを単に職業としてだけではなく、生き様として選択している人々が集まったこの学会だからこそ持てたのだなと、日本ヒューマン・ケア心理学会の存在の理由と意義を強く感じました。

（福島医大看護学部　志賀令明）

研修会参加者の感想

「認知行動療法の最前線」

研修会は、大会2日目の午前中に行われました。国立精神・神経医療センターの堀越勝先生より、認知行動療法の実施には人間関係における基本的なコミュニケーションスキルが不可欠であること、認知や行動の問題の根底には感情があることから、感情をどのように受け入れ、適応的な認知行動様式を本人なりに獲得するよう支援していくことがポイントであることなど、ユーモアを交えてわかりやすく講演していただきました。クライアントのプロトコルから感情、認知、行動身体症状のどこに問題が生じているのかをアセスメントする実習もあり、より主体的に取り組むことができたと思います。最新のトレンドとして、統一プロトコルや、アルコール依存の問題や睡眠、ＩＢＳなど身体症状にアプローチする認知行動療法の有効性が挙げられ、ボリュームのある、非常に充実した2時間でした。

研修会に参加して、コミュニケーションスキルや感情がいかに大切かということについて改めて認識できました。また、他の療法との比較をしながら認知行動療法のポイントを講義していただき、これまでバラバラであった知識をつなげることができ、認知行動療法の理解が深まったように思います。この研修会で得た様々な気づきや学びを今後に生かしていきたいと思います。

研修会の一コマ

駒沢あさみ（東京成徳大学大学院）

第14回大会優秀発表賞（口頭部門）を受賞して

東北大学大学院教育学研究科　東海林 渉

この度、口頭発表部門における優秀発表賞をいただけましたこと、誠に欣快に存じます。この場を借りて、共同発表者の安保英勇先生と、本大会事務局の先生方、担当理事の先生方、私の拙い発表をご清聴いただき、たくさんのご意見をくださいました先生方、そして、調査にご協力いただきました方々に、深く感謝申し上げます。

このような賞をいただくのは私自身、はじめての経験で、受賞に際しては、大変な驚きと喜びが私の中で行き交い、胸が高鳴っておりました。

今回、「食事療法における糖尿病者と配偶者の取り組みに関する定性的研究」として発表させていただきました内容は、システム理論を軸に、食事療法に取り組む夫婦の特徴を考え、夫婦間に生じやすい問題構造を検討し、夫婦をどのように支援できるか考察したものでした。かねてより私個人の思いとして、糖尿病の食事療法の支援では「糖尿病者を支援する家族の支援」を考えていかねばならないと感じておりましたので、今大会のテーマ（「ケアする人のケアを考える」）は、私のそうした思いをより一層強め、この考えに対する確信と発表の勇気を与えてくれるものでした。今回、このテーマのもとで受賞できましたことが、私にとって、何よりも意義深いものとなりました。

東海林渉先生

今後も、今回の受賞に安んずることなく、当事者と当事者を囲む家族、そして現場で働く医療従事者の方々に有意義な研究を行っていきたいと思います。

ありがとうございました。

第14回大会優秀発表賞（ポスター部門）を受賞して

東京成徳大学応用心理学部　石村 郁夫

このたび、第14回大会にてポスター発表部門で優秀発表賞を賜りまして、大変光栄に思っております。審査をして頂いた先生方、共同で研究をして頂いた先生方、ならびに研究協力して頂いた皆様に心よりお礼申し上げます。

本研究で取り上げた自己への思いやりとは、厳しい自己批判をしたり、苦痛を伴う思考や感情を過度に浸ったり、その苦しみを回避・否認するのではなく、「自分に対して思いやりを持ち、その苦しみを緩和したいという心構え」と定義されています（Neff, 2003）。今回の研究発表は、介入群の大学生24名に対して1ヵ月に渡って毎日5個、自分を褒める自己肯定的・共感的な考えを書き留める自己肯定課題を実施し、自己への思いやりの態度を育成することで大学生におけるうつ症状や反芻を改善させる介入法の有効性を検証するものでした。その結果、介入群では自己への思いやりの態度が育成されることでうつ症状が有意に軽減されることが示されました。また、思考様式としてはうつ状態の危険因子である反芻が抑制され、適度に気分転換できるようになり、問題解決策を探ろうとし、困難状況における対処力が増して将来に対する希望を見出せるようになる等より建設的な考え方に変容することが分かりました。

石村郁夫先生

今後は、臨床実践で幅広く活用されるために、うつ状態で悩む方々の心理的支援の一助として提案できるように効果検証や実施上の工夫を重ねたいと考えています。

名誉会員のご紹介

飯田澄美子先生は本学会の設立発起人であり、1～4期まで理事・監事としてご活躍され、看護分野と教育・心理学分野を繋ぐ貴重な存在として広く社会と本学会に貢献されたことに感謝して名誉会員として承認されました。専門は、基礎看護学で認定カウンセラースーパーバイザー（2007）、交流分析士認定研修スーパーバイザー（2009）。1930年生まれで、1952年聖路加女子専門学校、1956年日本社会事業学校専攻科を卒業、2011年3月（80歳）迄聖隷クリストファー看護大学教授を歴任された。1988-1989文部科学省学術審議会専門委員他、学会評議員、理事、監事など多数歴任。1997日本カウンセリング学会より功労賞、2003社会文化功労賞、2007日本公衆衛生学会名誉会員、2008看護科学学会名誉会員他、表彰多数。主著は『看護カウンセリング』。