



大きな自然のリズムの中で生きていることを自覚し、それとは時に齟齬する社会生活との折り合いを見付けることの重要性を福田先生のお話から学びました。

■ ■ ■ 今号のおもな記事 ■ ■ ■

- ・総会・大会報告
- ・公開講演会要旨
- ・教養講座要旨
- ・エッセイ

総会報告

2014年6月28日(土)13時～14時、早稲田大学・戸山キャンパス33号館3階・第1会議室にて早稲田大学心理学会総会を開催しました。

会員数173名。その5分の1の35名以上を必要な定数とするところ、11名の出席、54通の委任状の提出があり、11+54=65となり、総会の成立を確認しました。矢野裕之氏を議長に選出し、以下の議題を討議しました。

第1号議案 2013年度事業報告

ア.第38回大会開催

日時:2013年6月22日 15:00～17:00

会場:早大文学学術院 34号館 4階 453教室

話題提供:谷口幸一氏(東海大学教授)

指定討論:所 正文氏(立正大学教授)

テーマ:「プロダクティブ・エイジング～2040年 高齢者4割の社会を考える～」

イ.懇親会

日時:2013年6月22日 17:30～19:30

会場:フェニックス(早大文学学術院正門脇)

ウ.教養講座開催

・第15回 大橋靖史氏(淑徳大学)

「占い師と相談者のコミュニケーション～“未来”はいかに生み出されるか?～」

日時:2013年5月25日 15:30～17:30

会場:早稲田大学文学学術院33号館 5階 531教室

エ.瓦版発行・第24号(2013年12月発行)

オ.研究部会…精神生理研究部会 老年研究部会

カ.学会ホームページ運営

(<http://www.waseda.jp/assoc-wpa/>)

キ.ブログ運営(<http://wpsy2.seesaa.net/>)

ク.理事会開催…全5回開催

(2013年4月27日、5月25日、6月22日、2014年3月10日、3月31日)

第2号議案 2013年度収支決算

第3号議案 2014年度事業計画・予算案

ア.第39回大会・公開講演会開催

日時:2014年6月28日(土)15時～17時
(14時30分開場)

会場:戸山キャンパス33号館 3階 第1会議室

話題提供:福田一彦氏

(江戸川大学 社会学部人間心理学科 教授)

テーマ:「目からウロコの睡眠学

～ホットミルクから金縛りまで～」

イ.懇親会

日時:2014年6月28日(土)17時30分～19時30分

場所:Le Cafe RETRO (ル・カフェ・レトロ)

エ.教養講座開催

・第16回 押山 千秋 氏(音楽療法士)

「障がい児を対象とした音楽療法～障がい児の適応行動形成に有効な音楽活動～」

日時:2014年5月14日 16:30～18:00

会場:早稲田大学戸山キャンパス

第2研究棟(39号館)5階・第5議室

・第17回 講師 湯川進太郎氏(筑波大学)・

日程、会場未定(秋実施予定)

エ.瓦版発行・第25号(2014年 5月発行)

・第26号(2014年12月発行)

・第27号(2015年 3月発行)

オ.研究部会…精神生理研究部会

老年研究部会

カ.学会ホームページ運営

(<http://www.waseda.jp/assoc-wpa/>)

キ.ブログ運営(<http://wpsy2.seesaa.net/>)

ク.理事会開催…6回程度開催

ケ.2014年度予算案

2014年 6月28日

目からウロコの睡眠学 ー金縛りからホットミルクまでー

福田一彦

(江戸川大学社会学部人間心理学科)



眠りのデマ

「生まれてこの方眠ったことなどない」などという人は一人もいない。眠りはほとんどの人々が一日に一回は経験する非常に身近な現象である。毎日経験する現象であるので、ある程度、常識的な知識はすでに持っていると感じている人が多いのではないか。また、残念なことに日本は世界有数の「不眠大国」とも呼ばれ、そのおかげか、睡眠について興味を持ってくださる方も多い。しかし、巷にあふれる睡眠についての「常識」は、われわれ睡眠研究者の目から見ると神話やデマと呼んだほうが良いものが多いのが実態である。しかも、その多くは、あたかも「科学的な」装いをまとい様々な自称「専門家」が書籍やネット上で公表しているので、一般の人にとっては、それらの真贋の見極めは非常に困難である。

代表的な眠りに関するデマには、90分倍数説がある。レム睡眠の出現周期である90分の倍数の睡眠時間で目覚まし時計をかけるとちょうど、「浅い」睡眠であるレム睡眠で起こされるので目覚めが良いとするものである。しかし、レム睡眠の90分周期というのは、時計のように正確というわけではなく、1時間から2時間の間隔で繰り返され、平均すると約90分というのが実態なので、倍数の睡眠時間にしたらと言っても、ちょうどレム睡眠で起こされるわけではない。

第4号議案 役員改選

(任期2年 2014年総会～2016年総会)

ア. 役員案

理事のなかから会長、副会長を互選。

役職	氏名	卒年・学部	
理事	小林源	62文	再任
	木村裕	65文	再任
	石井康智	70文	再任
	谷口幸一	72教	再任
	市原信	73文	再任
	吉川政夫	73教	再任
	柴田良一	73文	再任
	中村誠	74文	再任
	河合美子	79文	再任
	矢野裕之	86文	再任
	黒坂和彦	86文	再任
	乙部和昭	86文	再任
	朝岡美好	90文	再任
	押山千秋	91文	新任
監事	松本芳之	74教	再任
	鈴木晶夫	75文	再任
事務局 理事兼務	中村誠	74文	再任
	朝岡美好	90文	再任

イ.総会において以下のことが決定しました。

- 1.押山千秋氏を理事として新任。
- 2.石井康智氏を会長に再任。
- 3.市原信氏が副会長を退任。
- 4.小林源氏を副会長に新任。
- 5.その他の理事・監事は継続して務める。



また、明け方はレム睡眠と浅いノンレム睡眠である睡眠段階2の繰り返しなので、規則的な睡眠習慣である限り、わざわざレム睡眠を選んで目覚める必要はない。また、レム睡眠で目覚めると夢をよく覚えているが、夢はどちらかと言えば楽しい夢よりも怖い夢のほうが多い。わざわざレム睡眠で目覚めるように努力してもその結果は、一日が悪夢から始まるということになりかねない。これ以外にも「夜10時から12時はお肌のゴールデンタイム説」「健やかな眠りにはホットミルク説」など、一見すると「科学的」だが、ほとんど何の役にも立たない「トンデモ説」が横行している。

睡眠の基礎知識と「夢」や「金縛り体験」

寝ている人を外から眺めても実際に眠っているのか眠っている振りをしているだけなのかは分からない。眠っているのかいないのか、また、どのような眠りなのかは脳波や眼球運動や筋電図の記録を行って始めて知ることが出来る。最近レム睡眠やノンレム睡眠という用語はマスコミなどを通じて一般の方の中にも知識として浸透しているようだが、「ノンレム睡眠」という用語は睡眠段階1から4という4つの異なる睡眠段階から成り立っている複合概念である事はほとんど知られていない。ちなみにレム睡眠のレムとはレム睡眠中に出現する急速眼球運動(Rapid Eye Movements)の頭文字REMIに由来している。レム睡眠で覚醒させると約80%の確率で夢が報告される。通常は夢を見ている睡眠段階だが、このレム睡眠が少し特殊な出現の仕方(入眠時レム睡眠: Sleep Onset REM Periods)をすると、(心霊現象と見做されることもある)いわゆる「金縛り」が体験される場合がある。金縛り体験の最中に体験される幻覚は、自身が覚醒して眺めていると信じている寝室の光景も含めて、すべて脳内で再現されているバーチャルリアリティ体験である。詳しくは拙著「金縛りの謎を解く」(PHPサイエンスワールド新書)を参照していただきたい。



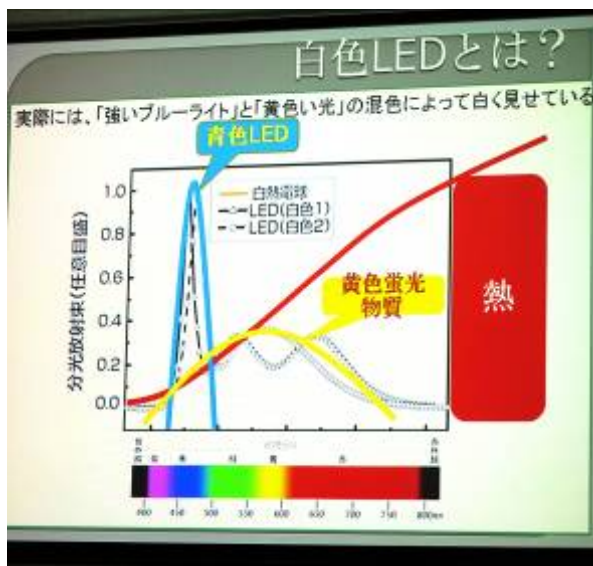
健康な生活を手に入れるために

前述したように、睡眠については様々な「説」が信じられているが、その中で最も問題なのは「寝だめができる」という誤解であろう。徹夜をした翌日の夜は、いつもよりも長く寝る傾向があるなど、睡眠には「足し算と引き算」で割り切れる側面がないわけではない。しかし、徹夜の翌日には二日分眠るわけではない事からも単純な足し算・引き算ではないことは難しい説明などしなくても理解出来るであろう。睡眠時間が短すぎる事も問題だが、睡眠時間が長過ぎても問題なのである。睡眠時間が短過ぎても長過ぎても、死亡率は上昇し、動脈硬化のリスクは上昇し、子どもの成績も落ちるのである。我々の睡眠と覚醒は、脳の中にある生物時計の支配下にある。夜は起きていようとしても眠くなり、昼間は寝ようとしても中々寝付けないのは、眠ったり起きていたりするタイミングを脳の中の「時計」が制御しているからである。この生物時計の働きを無視して昼間に長い昼寝をとったり、夜更かし朝寝坊をしたりなどの生活を繰り返す事は心身にとって非常に重大なリスクである。不登校の子どもの睡眠覚醒リズムの規則性を数値化し、家庭内暴力の頻度との相関をもとめると有意な逆相関が認められる。また、徘徊や興奮などを顕著に示す認知症高齢者の睡眠覚醒リズムを規則的にすることでこれらの症状が顕著に低減する。

本来、幼児期には、昼寝は徐々に減って行き、小学校入学時には自然な状態で昼寝をとる子どもは皆無となる。これは、日中に自分自身の脳を覚醒状態に保っておく脳機能の発達的变化と考えられる。ところが、このような発達的变化を無視して保育園で行われている「午睡」の日課は、顕著に夜間睡眠の位相を後退させる。つまり、夜更かしの子どもを作り出すのである。夜更かしの程度は子どもたちの朝の機嫌の悪さや園への行き渋りの頻度などに有意に影響している。発達によって昼寝の無くなった子どもに昼寝を課す事には子どもたちにとって何の利益もないどころか、顕著な悪影響があるのである。著者の関わる東京都足立区保育課では4歳児と5歳児の午睡の日課を中止した。その結果は顕著であり、起床時刻には変化がなく、就床時刻は有意に前進し(早寝となり)、寝かしつけなくても自分で眠りに行く子ども割合が増加し、子どもたちの寝付きも改善し、朝の機嫌も改善された。

思春期の子どもたちには、夕方から夜にかけて長い「仮眠」をとる習慣も持つものが多い。これは前述の保育園児の昼寝と同様な悪影響を持つ。就床時刻の遅い子どもほど、日中の居眠りが多く、イライラが顕著で、不安や抑うつも悪化する。さらに、就床時刻が同じ子どもでも、夕方の長い仮眠をとっている子どもの方が、仮眠のない子どもよりも、日中の眠気、イライラ、不安、抑うつが全て悪化する。これらは、全て統計的に有意な結果である。睡眠と成績との関連を見ると、睡眠時間が短過ぎても長過ぎても成績は悪くなり、夜更かしであるほど成績は悪く、休日の起床時刻が遅くなればなるほど成績は落ちる。

常に時差ぼけ状態におかれている航空機の乗務員で脳の萎縮が進んでいるというデータがある。また、放射線被爆が避けられない医療従事者よりも、交代制勤務者の発癌リスクが高いとのデータもある。



「早寝早起き」は古いと思う人もいるかもしれない。しかし、我々が脳の中に持っている時計の24時間のリズムは、地球の自転周期に合うように長い進化の過程で造り上げてきた機能であり、これが人工照明などの文明によっておいそれと変わるわけが無い。心身ともに健康な生活を手に入れるためには、暗くなったら眠り、明るくなったら起きるという昼行性生物としての当然の生活習慣の価値を再認識する必要がある。

睡眠と覚醒のリズムを整えるためのノウハウ

睡眠と覚醒のリズムには、光と温度が強く影響する。我々の生物時計は目から取り入れた光の情報をもとに時刻合わせを行うが、本来は暗いはずの夜に強い光を目から入れる事は強力な夜更かしの原因である。最近話題のブルーライトは特に強い悪影響を及ぼしている。我々の網膜には物を見るための視細胞とは別に生物時計に直結している細胞があり、これらが青い光に対して反応するためである。夜にブルーライトを含んでいる照明(つまり、白い蛍光灯や特にLED照明)を夜の照明として使うのは夜更かしを強力に助長する。特にスマートフォンは、目の近くで操作するため、強さは距離の二乗に反比例するという光の性質を考えると、小さな光源だからと言って決して軽視はできない。夜は生物時計に影響を与えにくいオレンジ色の暗い照明のもとで眠る準備をするべきである。

また、睡眠は深部の体温が低下しないと起きない現象である。リラックスのためと考えて眠る時間の直前に風呂に入るのはかえって眠れなくなる原因となる。寝る予定の時刻の1時間以上前に入浴は済ませておくようにしたい。また、夜間の冷房を嫌う人も多いが、冷房の有無は体温に直接的な影響を与える。夜間に熱中症になる例もあり、また、夜間電力は余っている。身体を健康を考えれば夏の夜に冷房を節約しすぎるのは考えものである。

このように、日中の生活や寝前の光環境や温熱環境を整える事で解決のつく眠りに関する問題も多い。ちなみに、ミルクの中に含まれるトリプトファンが眠りのホルモンと呼ばれる(こともある)メラトニンとして働くためにはどのくらいのミルクを飲むべきかを計算した先生がいる。それに基づくと、ドラム缶半分くらいだそうである。ドラム缶半分のミルクは健康な眠りどころか永遠の眠りを促してしまうだろう。また、メラトニンというホルモンは、夜に分泌されるホルモンだが、実は徹夜をしても夜間に分泌される。生体時計に直結してはいるが、睡眠そのものに直結したホルモンでないという事も知っていてほしい。できれば、決してそれらしい睡眠のデマに踊らされないようにしてほしいものである。

アンケート結果

公開講演会 福田一彦氏
「目からウロコの睡眠学
～ホットミルクから金縛りまで～」

※アンケート回答者数は76名

1. 性別

性別	件数	%
男性	28	37%
女性	47	62%
無回答	1	1%
計	76	100%

2. 年齢

年齢	件数	%
20代以下	23	30%
30代	3	4%
40代	8	11%
50代	15	20%
60代	16	21%
70代以上	8	11%
無回答	3	4%
計	76	100%

20代以下が30%。30代・40代は少なく、50代以上が約50%を占めていた。

3. 職業

職業	件数	%
学生	24	32%
会社員	17	22%
公務員	0	0%
自営業・自由業	3	4%
教員	3	4%
主婦	15	20%
無職	5	7%
その他	7	9%
無回答	2	3%
計	76	100%

学生が3割を越す。会社員、主婦が約2割ずつ。
学生は各学部の早大生が大部分を占めていた。



4. 講演会を知ったきっかけ

情報源	件数	%
早大心理学会会報	4	5%
新聞・雑誌等	17	22%
ポスター・看板	19	25%
知人・教員からの紹介	19	25%
早大心理学会HP	1	1%
インターネット(除く早大心理学会HP)	7	9%
その他	5	7%
無回答	4	5%
計	76	100%

5. 満足度

満足度	件数	%
満足	56	71%
やや満足	12	15%
やや不満	3	4%
不満	0	0%
無回答	5	6%
計	76	96%

「やや不満」のうち2件は会場の構造について、
1件は資料の配布が無かったことについて。

6. 個別回答から

- ・データに基づいた説明で説得力があり、睡眠について認識が深まった。
- ・寝るまでの照明の重要性が分かった。
- ・データの使い方がさすがに先生。学生として見習いたい。
- ・学術的すぎず、身近な話しも多かった。
- ・金縛りの原理を知ることが出来た。
- ・様々な統計を見て、規則的リズムがいかに大切かよく分かった。
- ・認知症の人が、昼間、外に出ることで、徘徊などが改善されるという事例がおもしろかった。
- ・睡眠と不登校、行き渋りとの関係はばくぜんとかんじていたが、はっきりと数値で示してもらい、よく分かった。
- ・不眠で睡眠導入剤をもらっているものの、あまり飲みたくなないので関心のある内容だった。
- ・保育園の昼寝の話や赤ちゃんの睡眠時間の話がとても興味深かった。
- ・理系という背景もあって、科学的な解説にとっても納得した。グラフも見やすく、説得力があった。
- ・良い睡眠は時間の長さではなく、規則性が大切だということが分かった。
- ・良質の睡眠をとるためのヒントがたくさんあり、改善に役立てたいと思った。保育園の頃、昼寝が出来ず、先生に怒られ、親も呼び出されたが、自分の行動は自然だったのだということ、今夜、母に話そうと思う。
- ・ゴールデンタイムや寝溜めについて誤解していた。

子どもを対象とした音楽活動 ～活動の持つ「意味」を考えながら

音楽療法士 押山千秋



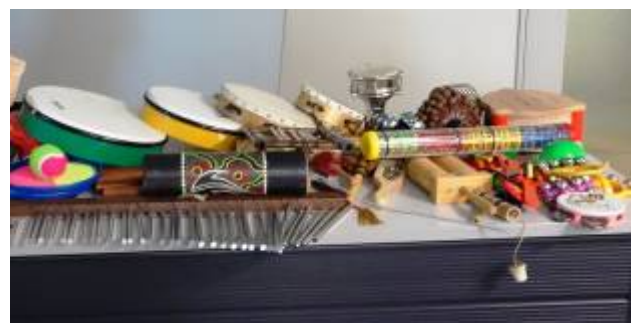
I. 音楽は私たちの身近に有り、世界中の様々な文化の中でも重要な役割を担っている。その音楽の様々な要素を使って、対象者のためにトリートメントを行うのが音楽療法である。遠山(2005)は「音楽の機能とは、音楽が人間に与える様々な影響とそれに対する反応を指す。音楽は人間に生理的、心理的、社会的な影響をもたらす。音楽療法とは、そのような音楽の影響を対象者の状況に即して活用していくものであり、個々の対象者に対する目的を遂行するために音楽の力を借りるものである。つまり音楽を媒介として(音楽を通して)目的を遂行しようとする営みなのである」と音楽療法を定義づけている。「音楽活動」と「音楽療法」の違いは、音楽活動は、活動を行っている本人が主体となっているのに対し、音楽療法は、対象者の変容のために目的をもって行うもの、という点で大きく異なっている。

また、神経科学の知見から、音楽の生理学的影響については、「音楽を聴いて震えるような感動を覚えた場合、心臓の拍動、筋肉の緊張や呼吸数が増加し、このような自律神経系の反応が強い場合、側坐核、扁桃核、前頭前野、前頭眼窩野、中脳といった報酬・情動系での大きな血流の変化が認められる。音楽の情動処理は脳の広範な範囲で同調して行われている。失音楽症という音楽に対する認知能力が失われる症例では、旋律を分析的に認識する能力を完全に失っても、悲しい旋律か、楽しい旋律かなどの、旋律の感情的要素は識別できる。またその逆の例もあることから音楽の旋律を理解するメカニズムと音楽の情動を理解するメカニズムは別であると考えられる。

音楽療法の対象者は乳幼児から高齢者までと幅広く、心身に障がいのある子ども、成人(知的障がい、肢体不自由、視覚障がい、聴覚障がい、情緒障がい、言語障がい、病弱、重度重複障がいなど)、摂食障がい、統合失調症・うつ病などの精神疾患患者、高齢者、終末医療の受療者、その他(健康維持や病気予防など)である。音楽療法が行われている場所としては、身体障がい者通所更生施設、知的障がい者通所更生施設、子育て支援センター、医療機関、特別支援学校、自主グループ、精神病院、精神科クリニック、特別養護老人ホーム、デイサービスセンター、老人保健施設、内科、心療内科、小児科、ターミナルケア、その他(刑務所など)が挙げられる。

II. 障がいを持つ子どもの音楽療法の場の場合の音楽療法計画のプロセスを下記のようにまとめた。

【対象児の理解】①障がい状況についての理解⇒障がいの種類・程度・特性について、てんかんの発作があるかどうか、薬の服用状況について、身体にまひがあるかどうか、感覚に何らかの異常があるかどうか。②発達についての理解⇒運動面の発達状況の把握、認知面の発達状況の把握、環境への適応能力の把握、子どもの理解力や理解の範囲などの把握。③言語・コミュニケーション能力の発達状況⇒受容言語の把握、表出言語の把握、呼吸・発声等に関する運動能力の発達状況の把握。④情動面の発達状況⇒注意の集中・持続に関する能力の発達状況、感情をコントロールする能力の発達状況。⑤対人関係・社会性の発達状況⇒大人との関わり状況、子ども同士の関わり状況、グループ内での行動などの把握。⑥行動特徴についての理解⇒それぞれの特徴的な状況がいつ、どのような条件の際に生じるのかについて情報を集める。常同行動、不安傾向、多動傾向があるかなど。⑦音や音楽に対する反応についての理解⇒好きな音・音楽があるか、嫌いな音・音楽があるか、音・音楽に対する特別な反応があるか。



いろいろな楽器

【音楽療法の目標設定】対象児の実態に基づいて、その子どもが抱える問題点や課題についての検討を行い、それに対する目標を個々に設定する。集団のセッションであっても個に焦点を当てることが大切である。

①基本的な学習態度を身につけさせる。⇒各感覚の発達を促し、感覚と運動の統合を図る。注意の集中・持続力を育む。適応的行動の持続力を育む。着席行動を身につけさせる。事物・事象の理解、それらの関係性を理解できるように導く。②運動能力の発達を促進する。⇒バランス感覚を育て、身体各部位間の協応性を高める。手指の機能を高める。リズム感覚を育てる。発声・発語に関する口腔内の諸機能を高め、呼吸のコントロール力を養う。③情動に関する諸能力を育む。⇒情動の発散を体験させる。情動の安定を図り、自己の情動をコントロールする能力を養う。④社会性に関する諸能力を養う。⇒自己表現力を養う。声や楽器、身体の動きなどの音楽的表現を通して自己の内的世界を外に表す体験をさせる。他者とのコミュニケーションを体験させる。集団の一員としての行動がとれるようにさせる。自発的に活動に参加する態度を養う。

【プログラムの検討】一人ひとりの対象児に対する目標を念頭において、セッションの展開内容や方法等を検討し、プログラムを設定する。最初に活動があるのではなく目標に対する活動の在り方を検討することが大切である。「活動に子どもを合わせる」のではなく、「子どもに活動を合わせる」ということである。プログラムはあくまでも目安に設定されるものであり、その時々を対象児の状態に応じて臨機応変に対応しなければならない。

【セッションの流れについての検討】①刺激・活動などの配列 ②時間の配分 ③場面設定

【セッションで使う曲についての検討】①対象児の発達状況や年齢を考慮する⇒子どもに受け入れやすい曲を求める。子どもの実態に即した曲を求める。②セッションの課題を考慮する⇒個々の対象児の課題を考慮して曲を選ぶ。集団全体の課題を考慮して曲を選ぶ。③活動の性質を考慮する⇒静的な活動・動的な活動、それぞれに適した曲を選ぶ。④表現の方法を考慮する⇒活動内容に適した曲を選ぶ。⑤季節や行事を考慮する。⑥即興演奏⇒子どもの状況に即して即興的に音楽を演奏する。⑦その他⇒子どものリクエストに沿って曲を選ぶ。

【セッションで使う楽器についての検討】

①身体そのものを楽器にして表現する。②身体の動きで表現する。人間の表現の限界を補ってくれるものが楽器である。楽器は子どもたちの表現を助け、豊かな自己表現の体験を与えてくれる。

【楽器がもたらす機能・効果についての検討】視覚、聴覚、触覚などの感覚に働きかける。注意の集中力、持続力を高める。興味、関心を引き出す。探索行動に繋がる運動(動作)を引き出す。自己の欲求、要求を引き出す。楽器を媒介としてコミュニケーションを体験させる。認知能力を高める(弁別、選択、意思決定、記憶等)。心理的な抑圧からの解放をもたらす(情動の発散、ストレスの解消など)。

Ⅲ.以上のようなことを検討しながら、子どもを対象とする場合、これからの人生にとって必要なことに対する教育的な意味合いも考慮しながら、設定された目的のために音楽を効果的に使うことで、子どもに対してより効果的なトリートメントを行うことが可能になると考えられる。

エッセイ

思い出の卒業論文



多田真由美

特定非営利活動法人虹風の谷プロジェクト
(就労継続支援B型事業所)

保健福祉士／精神管理者／サービス管理責任者

(第二文学部社会人間系専修2002年3月卒業)

この度、エッセイの投稿にあたり、卒業論文の指導教員としてお世話になった乙部和昭先生(当時の二文講師、現在は当法人理事長)のお声かけにより、在学中のことや精神保健福祉分野での仕事について執筆させて頂くこととなり、お礼を申し上げます。

まず、2002年卒業の私にとって在学中のことは随分前になるのですが...思い出すのはやはり軽井沢セミナーハウスの心理系授業合同合宿です。木村先生を中心に、午前・午後とも各教室に分かれ、夏合宿に向けてまとめた研究成果について互いに発表し合いました。特に印象深いのは、色々な方と沢山話したこと、酔っ払ったこと、そして皆さんと夜グラウンドへ出かけて見たキレイな星空です。

卒業後は精神保健福祉士の資格取得を目指して高田馬場の専門学校に1年程通い、そこで知った現在の職場で非常勤職員として採用して頂いてから紆余曲折あり、現在に至ります。仕事を始めて12年目の今の肩書きは、上記のようなものです。

それでは、精神保健福祉分野での私の仕事について少し触れさせていただきます。小田急線の千歳船橋駅から徒歩15分程、閑静な住宅街にひっそりと佇む平屋の一軒屋が私達の職場です。主に精神障害を抱える方々を対象とした通所事業所で、毎日10～15名程の方が通われています。私達の仕事は、利用者の方々と一緒にお昼ご飯を作って食べたり、作業をしたり、話し合いをしたりといったグループ活動や、困りごと・悩みごとの相談(個別相談)等の活動を通して、障害を抱えつつ地域で暮らす方々が安心して暮らし続ける為のサポートをすることです。業務内容は専門的なものに限らず多岐にわたり...思いもかけないことが起こる大変な日もあれば、穏やかに楽しく過ぎていく日もあり、四季折々、喜怒哀楽...毎日、色々な気持ちになります。私の立場は一応“支援者”ですが「何かをできた」と思えることの方がとても少なく、むしろ利用者の方々に教わることが多い上、周囲の皆さんにいつも支えてもらっている、そんな感じです。



利用者とボウリングを楽しむ

さて、在学中の話に戻りますが、私の卒業論文のテーマは、幼少期や思春期に愛着の湧くようなモノや対象、すなわち「移行対象 transitional object」(Winnicott,D.W.)があったかどうか、あった場合にはそれとうまく離れられたかどうか、成人後の独立意識にどのくらい関係するのか?ということでした。1年間頑張って論文作成をしたものの、多くの方々にご協力頂いたアンケートを十分に活かしきれなかったなあ...という悔いが少し残っています。



グループ活動

ただ、このアンケートに「小さい頃、枕に巻いていた色々な国旗の描かれたタオル」の話や「犬のぬいぐるみが大好きだったけど、いつの間にか無くてだいじょうぶになった」等、大切なエピソードを綴ってくださった見知らぬ方々のことがいつまでも自分の中に残り、多くの方々の思いを何らかの結論としてまとめる論文作成の難しさを痛感したのと、「自分はこれから、なるべく多くの方と知り合い、時間をかけて1人の人のことをじっくりと知っていききたいなあ」と思ったことが、進路を考えるきっかけになりました。「移行対象」というものが、生涯続く個人と他者との絆であるならば、今もこれからも出会う人たちとの架け橋になれるよう自分なりに努めていきたいと思っています。

寄付者芳名

学会運営の支援のためにご寄付をいただきました。心から御礼を申し上げます。

小南吉彦 田中マユミ

(2013年7月～2014年11月 敬称略)

【皆様からのご厚志をおうけいたします。】

銀行名: ゆうちょ銀行

支店名: 〇一九(支店)

種別: 当座預金

口座番号: 0584416

口座名義: 早稲田大学心理学会

発行元: 早稲田大学心理学会

〒162-8644 新宿区戸山1-24-1

早稲田大学文学部心理学教室内

電話 03-5286-3743 FAX 5286-3759

担当: 石井康智

メール: waseda_shinri@yahoo.co.jp

担当: 朝岡美好

書類発送元:

一般社団法人学会支援機構

〒112-0012 文京区大塚5-3-13

小石川アーバン4F

電話 03-5981-6011 FAX 5981-6012

早稲田大学心理学会ホームページ:

<http://www.waseda.jp/assoc-wpa/>