



東日本大震災で被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。本号の発行が大幅に遅れましたことをお詫びいたします。

## ■■■ 今号の記事 ■■■

- ・教養講座要旨
- ・研究部会報告
- ・読・書・感
- ・会員近況報告
- ・大会・総会案内
- ・教養講座案内

## 教養講座 要旨

第10回講座:2010年10月2日(土)開催  
『自治体における職場復帰の取り組み』  
〔2005年文・木之下みやま・  
東京都職員共済組合〕

近年地方自治体において、精神障害を原因とした長期病休者が増加している。東京都知事部局(職員数 約24,000人)においては、平成21年の精神障害を理由とした30日以上  
の病休者数は357名で、職員千人あたり14.7人となっている。この状況は、社会情勢に加え近年の人員削減や業務の複雑化、行政への風当たりの強さなど、複数の要因が考えられる。上記を踏まえ平成18年度から、精神保健相談員(以下、相談員)が東京都知事部局の事業場内産業保健スタッフとして配置された。現在各局に2~3名配置されたこの相談員が、様々な職種・多様な形態で勤務する職員の状況を把握し、実態に即した助言や支援を行っている。本講座ではこの相談員の活動について紹介した。

相談員は実態の把握・予防的対策を目的とした一次予防、不調の早期発見・早期対応を目的とした二次予防、不調者の職場復帰支援及び再発予防を目的とした三次予防のそれぞれの領域で活動している。

1) 一次予防に関する活動:一次予防としては、職員のメンタルヘルスに関する啓発を目的とした講習会の企画・運営(年間4~9回)や、各局や事業所におけるメンタルヘルス研修会(年間約180回)、職場のメンタルヘルス向上のための会議等への出席も含めた職場

の安全衛生担当者との会合(年間約500~700件)があげられる。これらに加えて広報誌(月1回)やパンフレットの発行などの啓発活動も活発に行われている。この活動から、二次予防である相談につながる場合も多い。

2) 二次予防に関する活動:二次予防の中心は職員の精神保健相談であり、その数は年間1500件を越える。そのうち約2割は、出先機関への訪問面談となっている。また、電話・メールによる相談も受け付けている。相談の対象者は、最近では不調者への対応に苦慮しているといった職場上司からの相談が全体の約4割を占めている。

3) 三次予防に関する活動:三次予防に関する活動は、職場復帰訓練中および復帰後の相談である。東京都知事部局等では、精神疾患による病気休職者を対象に、平成11年より職場復帰訓練制度(以下、復帰訓練)が設けられた。復帰訓練は主治医の了承が得られた利用希望者に対し、休職中に所属職場において行われている。期間は3か月以内で、週2日、2時間程度出席し職場環境に慣れることから始めて、徐々に時間、頻度、業務量を増やし、段階的に負荷を上げて円滑な復職を促す制度で、現在復職者の約8割が利用している。復帰訓練開始前には相談員が職場と本人とともに復帰訓練の準備を整える。また復帰訓練中及び訓練後しばらくの期間は相談員が定期的に本人と面接し現状把握を行うとともに、職場上司や人事担当者とも緊密に連絡を取り合い、協力・連携しながら復職を支援している。復帰



講演中の木下氏

訓練中及び復職後の面接は年間700件以上であり、上司等関係者同席での面接も多い。この復帰訓練を経て復職した職員は、再休職率が低い傾向が認められている。理由としては、復帰訓練制度そのものの効果とともに、復帰訓練前後の相談員の活動が復職者の孤立を防ぎ、復職を受け入れる職場側の理解を深めた事や、相談員が本人のみならず職場もフォローしながらこの制度を運用しているということが考えられる。

相談員が行っているのは、職場におけるメンタルヘルス関連のコンサルテーション業務であり、いわゆる治療活動には従事していない。しかし、一次・二次・三次予防全ての領域に渡って活動している相談員の元には随時、職員・職場・人事・安全衛生担当者などからの情報が入り、より多角的に職場の状況を把握することが可能である。だからこそ相談員は、医療機関での心理職とは異なる視点で職場全体をコーディネートすることが可能なのである。

地道な予防活動はすぐに結果が出るものではないが、上記活動を含む職場内外の様々な活動が少しずつ実を結び、すべての労働者が安心して仕事ができる環境が整っていくことを願っている。 ●



講義に  
聞き入る  
参加者

## 研究部会報告

『老年学研究部会』

[1972教 谷口 幸一]

現在の登録会員数 11名

幹事: 谷口幸一(東海大学健康科学部教授、早大教心卒、文研心理博士課程満期退学)、所正文(国士館大学政経学部教授、早大一文心理卒、文研心理修士課程修了)

会員: 中村誠氏(早大一文心理卒、早稲田大学心理学会理事)を初めとして、外部会員と

して、東海大学や明治学院大学の福祉系大学院卒業生並びに企業退職者など、「老年学」に関心を抱く方々が会員です。老年学に興味のある早大OBの方、院生・学生の方々の参加を歓迎します。会員の受付は随時。(申し込みは、yaguchi@is.icc.u-tokai.ac.jp まで)。

本研究会も、今年度で丸9年を経過します。会員は、30歳代～60歳代までの心理学、社会福祉学を専門とする研究者や一般の方々です。世界一の平均寿命を有する超高齢社会の日本ですが、個人としての老後の生き方や年金・医療・保健・福祉等の社会保障制度の在り方に関する課題も山積しています。このような課題を、会員の個人的な生き方に引き寄せて考える機会にすることを目的として、定期的な研究会を開催しています。

今までの研究会活動では、「高齢期の生き方事例集」の発刊、高齢者福祉施設でのピアボランティア活動などを実践して来ました。現在は、今年度のテーマに掲げています「サードエイジ(退職後の年代)のライフスタイル」に関する調査研究と「子どもに教えるエイジング」の教材作成やその実践活動を計画中です。

老年学(Gerontology)は、私たちの日々の生活に役立てる視点から、老いの生活課題にアプローチする学際的な学問です。予備知識は不要です。早稲田心理学会の現会員の皆様は勿論のこと、この記事をご覧になった非会員の皆様、一般の方々も是非、共に活動に参加されることを願っております。

### <2010年度の活動報告>

年6回の研究会を開催:開催場所は、国士館大学世田谷校舎6号館

- ・第1回 2010年5月27日「サードエイジのライフスタイルに関する調査」の内容と年度計画の検討 6名出席 全員で検討
- ・第2回 2010年8月31日「サードエイジのライフスタイルに関する調査」の内容の検討 7名出席 全員で検討
- ・第3回 2010年9月30日「サードエイジのライフスタイルに関する調査」の調査地・分析法の検討 7名出席 全員で検討
- ・第4回 2010年11月25日「学校教材に見る子どもに教えるエイジング」に関する研究発表 7名出席 (明治学院大学)柴崎氏の講義

- 第5回 2011年2月10日「ライフスタイル調査の実施後のデータの分析作業」7名参加
- 第6回 2010年3月6日～7日「同上の調査結果のまとめ－報告書作成に向けての検討」(富士山中湖畔山荘ホテルにて、宿泊研修会)

2011年度も、原則、隔月1回(奇数月)の定例会を予定しています。

\*\*\*\*\*  
『精神生理学研究部会』『障害児研究会』  
『マスコミ研究部会』は現在休止中です。

## 読・書・感

『脳の科学史 フロイトから脳地図、MRIへ』  
小泉英明著

(角川SSC新書) 2011年 第一刷  
[1974文 中村 誠]

小泉は子供のころから「測る」ことが好きだった。高校生のころにはガイガー・ミュラー計数管(最も古典的な放射線測定器)を手作りで組み立て、空から降り注ぐ宇宙線や中国の核実験の影響と思われる放射線を観測していた。

大学で原子分光化学を学び、日立製作所に入社して最初に取り組んだのは生体や環境に含まれる微量の水銀を検出する方法だった。そのころ水俣病が問題になっていて、原因は水銀らしいということまでは突き止められていたが、まだ詳しいメカニズムは解明されていなかった。水銀を検出するのは難しい。水銀は融点が低く、蒸発しやすい。アイソトープ(同位体)を使う方法に取り組んだが、コストが掛かり過ぎて行き詰まった。

小泉たちは、アイソトープを使わず、ゼーマン効果だけを使うことにした。ゼーマン効果というのは1896年にオランダのゼーマンによって発見された。原子から放出される電磁波のスペクトルは磁場が無いと単一波長だが、磁場があると複数に分かれる現象を指す。それを応用し、ゼーマン原子吸光法を開発した。さらに偏光ゼーマン原子吸光法に拡張し、水銀だけではなく、どんな元素にも使えるものにした。その後、各地で頻発した様々な公害の原因物質の特定に活躍した。

MRI(磁気共鳴画像法)もゼーマン効果を利用している。ゼーマン効果を使って水銀の量を測れたように、いろいろな原子核もゼーマン

効果を起こす。こちらを原子核のゼーマン効果と呼び、元の方を電子のゼーマン効果と呼ぶ。MRIでは体内の水素の原子核(陽子)のゼーマン効果を利用し、それを画像化している。軟部組織という水を含んでいる組織なら何でも見えるし、X線の被曝もないので安全である。測定時に音が大きい欠点を除けば、身体への害も少ない。

1984年、東京女子医大に納めたMRIが故障し、その修理に当たった小泉たちは偶然、動いている水と止まっている水では違う信号が出ていることを発見し、それに基づき血液の流れを見ることのできるMRA(磁気共鳴血管造影)を開発し、日立は特許を取得した。

fMRI(機能的磁気共鳴造影)もまた同様の原理を応用し、タスクを行なっているときと行なっていないときの血流の変化を計測して画像化する。血液の磁性の変化も利用し、1992年にfMRI装置を開発した。

小泉らはMRIを使い、世界最初の論文を幾つか提出したが、MRIの計測は長い時間が掛かり、被験者はその間じっとしていなくてはならないし、ガンガンと音もうるさい。もっと自然な環境で感情や脳の働きを観察できないかと悩み、近赤外光トポグラフィを開発した。

人間の脳の大事な機能は脳の外側にある。光を脳の反対側まで通さず、外から入った光が充分に戻って来ることを利用すれば、脳の統合的な働きを見たり、赤ちゃんの脳の機能の発達を観察したりすることが出来る。頭に帽子のような測定器を被れば、自由に動き回れるし、被験者の自然な状態を観察することが出来る。

「測ること」、「見ること」は非常に大切である。何らかの「実在」を見ることによって、はじめて考えることも出来るし、分かることも出来る。ガリレオ・ガリレイの使用した望遠鏡は、今から見れば子供でも作れそうな素朴なものだが、天文学も物理学もそこから発達した。 ●



Photo by (c)Tomo.Yun (<http://www.yunphoto.net>)

## 会員近況報告

『被災地に出向いて』

朝岡美好(1990年文卒)

4月3日から9日までと5月3日から7日までの2回、津波で壊滅的被害を受けた南三陸町と、隣接する登米市にボランティアとして出向きました。いずれも個人としての活動です。

1度目は南三陸町のボランティアセンターに登録して「思い出探し隊」というがれきの中から写真などを探す活動を1週間行いました。避難所となる体育館の観客席に寝袋を敷いて寝泊まりし、水と電気のない生活を初めて体験しました。土台だけになった住宅だった場所で、住宅建材や漁具や生活用品の名残などが積み重なった中から、泥につかった写真や賞状や卒業アルバムなどを拾い出し、ビニール袋につめてボランティアセンターに持ち帰り、別隊が水洗い後乾かしていました。後日、町に返還する予定ということです。

地震から3週間が経っており、徐々に暖かくなってはいましたが、朝晩は冷え込みましたし、雪の降る日もありました。体育館ロビーには暖房は入っていましたが、床に毛布を敷き、すねの高さの段ボールで仕切られただけの1人1畳ほどのスペースで、プライバシーが保たれない生活はストレスは大きいと感じました。炊き出しはあってもタンパク質が少ないようでしたし、お湯の配給も限定的でお茶も飲みづらい。手洗い水やお風呂も十分ではなく、衛生的にも心身の健康という意味でも難しい状況でした。滞在中、震度5の最大余震が発生し、ラジオだけで十分な情報が得られないとも感じました。

2度目はゴールデンウィークで県外ボランティア受け入れが制限される中、友人とともにRQ市民災害救援センターという民間組織の活動に登録し、登米市の拠点で3日間寝泊まりして衣類等の配布の手伝いなどをしました。人余り状態のため作業自体はほとんどありませんでしたが、隣接する避難所の方と足湯につかりながら話げできたことが個人的には大きな成果でした。震災直後に窃盗団が町に入り、自動販売機を壊すなどして、警察も夜間は町に下りないように注意していたという話や、町の防災対策庁舎を震災記念館にするという町長の案について、「あんなもの残すもん

じゃない、将来のためになるのかもしれないが、今いる人がどういう思いをするか。記念碑に全員の名前を記して残せばいい。原爆ドームじゃないんだから。」と強い口調で語られたことなどが印象的でした。

その後、南三陸町の入谷小学校にある避難所で1日半、子供と遊んで帰りました。祖母の方から、小学校低学年の孫が学校で避難した翌日、1階で大勢亡くなっているのや、木に亡くなった人がぶら下がっているのを見てしまい、あの学校には行きたくないと言って学校の話はしたがないという話を聞き、日本の報道ではなかなか流れない悲惨な出来事が多くあったのだと実感しました。

南三陸町はリアス式海岸が入り組む狭い土地にある町を津波が襲い、漁業が中心の小さな町の住民の多くが家と仕事を奪われたところ。同じ漁業といっても町が大きな石巻市や気仙沼市とも事情は異なるようで、平野が広がる仙台市とはだいぶ様子が違うようで、被災地といっても個々の課題は千差万別と思われました。

現地に行って自分の目で見て感じたことで、マスメディアから入ってくる様々な情報を自分なりの理解で解釈することができるようになったと思います。また遠い土地の出来事としてではなく、親近感をもって見聞きすることで、今後も息の長い支援ができるだろうと思います。被災地に思いを寄せる方々には、たとえ小さなお手伝いであっても現地に行く意義はあるとお伝えしたいと思います。 ●



「思い出探し隊」のワゴン

南三陸町にて



屋上に乗用車が乗った建物

南三陸町にて

## 大会・総会案内

第36回早大心理学会大会を下記のとおり開催します。心と体の関係についてご講演頂きます。皆様お誘いあわせの上、ご参加下さい。

日時:2011年6月25日(土) 15:00~17:00  
講師:月本洋氏 (東京電機大学教授)  
演題:仮想的身体運動としての心  
場所:小野記念講堂

最近の脳科学によって、イメージは、仮想的身体運動であり、身体運動指令から生成されることがわかってきました。この知見を踏まえて、心についてお話しします。特に、乳幼児の心の発生が、身体運動や言語を基盤にしていることを明らかにします。

\*\*\*\*\*

懇親会:2011年6月25日(土) 17:30~19:30  
場所:レストラン西北の風 (26号館(大隈記念タワー)15階)  
会費:事前申込4000円 当日申込4500円

\*\*\*\*\*

2011年度総会を下記のとおり開催します。会員の皆様はご出席下さいませようお願い申し上げます。なお、ご欠席の場合は同封の委任状をご提出願います。

日時:2011年6月25日(土) 12:30~13:30  
場所:早稲田大学人間総合研究センター分室(新宿区戸塚町1-101 高田牧舎ビル2階)

## 教養講座案内

早大心理学分野の卒業生にお越しいただき、多彩なテーマで開催しています。会員の交流と社会への情報発信が目的であり、少人数で自由な意見交換を行っています。

今年は以下のテーマで2回開催します。事前申込み不要ですのでお気軽にご参加下さい。なお、資料代・お茶代として参加費を頂いております。【一般:500円 学生:無料 早大心理学会会員:無料】

### 第11回「睡眠の正常と異常—臨床心理学からの理解と支援」

日時:2011年5月21日(土) 16:00~18:00  
演者:松田英子氏 (江戸川大学教授)

場所:早大戸山キャンパス 第二研究棟(39号館)5階第5会議室

現代ストレス社会を反映して、日本人のあらゆる年代における睡眠の問題の深刻化が指摘されています。成人の睡眠障害のうち、不眠症と悪夢障害を取り上げ、①症状の生起メカニズムや、②睡眠とメンタルヘルスを適正化するための、認知行動療法に基づく臨床心理学的支援の試みをご紹介します。

### 第12回「仕事との出会い方、その続け方」～就労支援カウンセリング事例と、就活川柳一人百句から考える～

日時:2011年10月29日(土) 16:00~18:00  
演者:小林源氏 (産業カウンセラー、LEC東京リーガルマインド大学教授)  
場所:早大戸山キャンパス(予定)…確定次第ホームページにてご案内します

永年携わってきた就労支援カウンセリングにおける幾多の事例とそこから得られた警句としての川柳など、いわば現場の実践例を参考にして、これから仕事に就こうとしている人と既に仕事に就いている人(少し欲張りですが、その双方の人たち)に若干のヒントを提供できればと考えています。

## 掲示板

個人の近況報告(800字程度)、著書の紹介、勉強会の案内、共同研究者の募集、同期会のお知らせなど気軽に記事をお寄せください。

連絡先: 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:木村裕、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

瓦版は早稲田大学心理学会HPでも見られます  
<http://www.waseda.jp/assoc-wpa/>