



平成 27 年 1 月 14 日 発行

第 96 号

事務局 〒169-0075

東京都新宿区高田馬場 2-1-2

TOHMA 高田馬場 12F

TEL. 03-6457-3921

FAX. 03-3209-3923

E-mail n.s.e.g@d7.dion.ne.jp

<http://www.seishineisei.gr.jp/>

〈目 次〉

日本精神衛生学会第 30 回大会報告	1
日本精神衛生学会第 30 回大会感想	2
次期大会予告	5



日本精神衛生学会第 30 回北海道大会の報告

善養寺圭子

北海道家庭生活総合カウンセリングセンター

第 30 回大会は、2014 年 11 月 1 日(土)~2 日(日)に道民活動センタービルにおいて開催されました。大会前日に行った三テーマのワークショップには併せて 47 名の参加、また大会には事前登録者 328 名(学生会員を含む)、当日は 136 名もの参加者があり、盛会のうちに終えることができました。

初日夜に行われた懇親会では、病をおしてご来道下さった高塚雄介先生が創立者土居先生のお話をして下さり、一同深い感銘を受け学会に新たな思いを重ね、温もりのある交流ができました。ここに改めて感謝致します。

第 30 回北海道大会に参加して

梅澤有美子

福井大学保健管理センター 松岡地区保健センター

私は大学の保健管理センターで学生相談をしている心理士です。精神衛生学会誌「こころの健康」は 20 年近く前に精神保健福祉センターのカウンセラーをしていた時から親しんでいましたが、大会に出席したのは初めてです。今回は「若者の現在、そしてこれから」というテーマと北海道に惹かれて、同僚の看護師さんと二人で参加しました。

ポスターセッションの「児童・青年期」において私は入学時に行っている心理検査について報告しました。「質問紙法心理検査では留年等の適応予測は難しいが、検査結果をフィードバックすることが学生にとって自分を知る手掛かりとなり得る」としたものでした。スクリーニング検査のフィードバックは当たり前と思われるかもしれませんが実はとても大変です。大会長講演「若者のうつと自殺に傾く心理」において傳田健三先生は、複数の高校に関わる調査でスクールカウンセラーと連携して「カットオフ値を越えた生徒の全員に面接しその後のフォローも行った」と話されました。研究のためだけでなく、被験者の生徒たちが大切にされ、検査が実践現場で活かされていることがわかりました。

この大会で際立っていたのはそうした現場の力だったように思います。ポスター会場で話しかけて下さった方は家庭生活相談総合カウンセリングセンターの方でしたが、そのカウンセリングセンターのポスター発表でも、北海道におけるカウンセリングが長い時を掛けて市民の日常生活の中に「普通に在るもの」となっているのを感じました。

講演やシンポジウムでは若者のホンネや自殺が取り上げられました。私の所属する大学キャンパスに保健センターが開設されて 16 年になりますが、近年 2 名の学生を失いました。特別な学生ではありません。若者はいつの時代でも性急なものですが、効率や成果を重視する最近の世相も彼らの切迫感や不全感を募らせていると思います。「留年するな」「対人関係は上手に」「恋愛成就」といった流れ図が止まった時に「死にたくなる」と

考えてしまうのではないしょうか。しかも現代はネットに図解入りでその方法が公開されている時代です。私どものような小さい保健センターでは「心の健康」という授業の一コマを貰って自殺予防教育を行うだけです。カウンセラーとして忸怩たるものがありました。しかしながら「癒しの会」主宰の吉野淳一先生や「自殺予防出前授業」の影山隆之先生の、長い実直な活動を聞いて細々ではあっても心身の健康教育を続けて行こうと思いました。

シンポジウムの先生方は、何かがあったその時だけでなく、その人の将来や人生全体をみつめ、あるいは地域に生きる社会人としてのその人々を尊重し寄り添っておられて、ここでも現場に根付いた実践が印象に残りました。

大会外では、本と花の町・恵庭市と北大植物園を散策し、布の絵本で知られる「ふきのとう文庫」に行きました。「ふきのとう文庫」では、たまたまだったそうですが、子供達が大勢いて、たどたどしく絵本を読む子、本棚をのぞきながら話し合う子達、よちよち歩き回る子もいて、普通の図書館だったら「しー」と唇に指をする大人も「その本読もうか」と声をかけておられました。声を潜めたり身体を縮めている子はいませんでした。でも、憶えたての文字を声高に読む幼児は、順番を待ったり赤ちゃんをよけたり自分の声に気付いていくうちに集中力や忍耐や親切やマナーを身につけて行くのでしょうか。何気ない日常をきちんと過ごしていくうちに、公正で闊達な精神が育まれるものかもしれません。

北海道という土地柄なのか、この学会の在り方がそうなのか、本大会では精神保健福祉の様々な活動が日常生活の中に普通に在ることとして、平易な言葉で語られていました。いろいろな人たちがいるのが当たり前、無理をせずに共に生きていこうと言って貰えたように思いました。

天気も私たちの居た三日間は穏やかで、植物園では紅葉した落ち葉を踏みしめ、樹の上を走るリスを見ました。そしてラーメンとお寿司とスープカレーを食べて、チョコレートやビスケットと共に「私も地味でもフェアに相談活動をして行こう」というお土産を担いで夜の飛行機に乗りました。



日本精神衛生学会第 30 回北海道大会に参加して

大宮秀淑

医療法人北仁会旭山病院／北海道大学大学院保健科学院

北海道大学の銀杏並木の紅葉が美しい平成 26 年 11 月 1 日、2 日に道民活動センタービル、かでの 2・7 において日本精神衛生学会第 30 回北海道大会が開催されました。私は一学会員として参加するとともに、学生スタッフとして大会のお手伝いをさせていただきました。

大会は「若者の現在(いま)、そしてこれから」をメインテーマとし、著名な先生方をお招きしての講演とともに口頭発表 20 題、ポスター発表 24 題の計 44 題の一般演題が行われました。当日は 400 名を超える参加者があり、一般演題が行われた会場はどこも満席となるほどの盛況となりました。

大会初日である 1 日では、一般演題に加えて傳田健三北海道大学教授による大会長講演と国立精神・神経医療研究センターの大野裕先生による「認知行動療法の実際」と題した特別講演が行われました。大会長講演においては、如何に日本の若者の自己評価が諸外国と比較して低いかということや、減少傾向にあるものの日本の自殺率の高さと年代別の差異などについて大規模な調査と分析を基に解説が行われ、今後の日本が目指すべきモデルについても多くの示唆に富んだ講演を拝聴することができました。大野先生からは、認知行動療法のアウトラインについて丁寧なご講義を頂くとともに、先生の実際の臨床場面をビデオで視聴することができ、患者様の認知と感情と行動にどのように焦点を当てていくかが具体的な症例を通して理解できるという大変貴重な機会となりました。

大会 2 日目の午前はシンポジウムとして「悲しみからの立ち直り」が開催されました。福島大学の中野明德教授からは東日本大震災からの回復過程について具体的なケースを基にこころの復興には多くの時間と理解者が必要なことについてお話がありました。私自身が東北出身ということもあり、今回の震災をどのように理解し消化していけばよいかについて迷いながらの 3 年半でしたので、survivor's guilt や「日本はお互い様の文化」という先生の言葉は私にとって意味深いものとなりました。

午後は市民公開講座として、立教大学の香山リカ先生からは「若者のホンネ」と題し、こころとそだちのクリニックむすびめの田中康雄先生には「ぼくらの中の発達障害」と題してご講演を頂きました。ご高名なお二人の講演ということもあり、会場となったかでのホー

ルの定員 520 名を大きく超える、700 名以上の参加者が来られ、立ち見はもとより会場の外で音声だけでも良いということで多数の市民の方がロビーに溢れるほどでした。お二人の先生方のお話は、時に笑いあり、時に涙ありで参加者が先生方のお話に引き込まれながら、ネット社会を生きる若者の今や発達障害とはどのようなものであるのかについて各自が自分と関係することとして考えることができる大変有意義な時間となりました。

その後行われたパネルディスカッションでは、現在はインターネットなどに代表されるコミュニケーション方法が多様化・複雑化する中で、リアルな経験を積む機会が失われつつあることや、コミュニケーションの量は増加する一方で、その質には低下が生じているのではないかといった、若者の現在を超えて現代社会のあり方にまで至るまで、予定時間ギリギリまで 4 名の先生方による熱いディスカッションが行われました。今回の大会参加を通して、私自身が自分の精神衛生を如何に考えていくかという意味においても、大変貴重な時間を持つことができた 2 日間となりました。

稿を終えるにあたり、今回の第 30 回記念大会開催に際して多大なるご配慮とご尽力をされました北海道大学大学院保健科学研究院教授の傳田健三大会長および大会事務局の労をお取りいただいた北海道家庭生活総合カウンセリングセンターの皆様にも心より感謝申し上げます。

次期大会のお知らせ

日本精神衛生学会第 31 回大会

2015年12月5日・6日

産業医科大学ラムツィーニホール(北九州市)

大会長 廣 尚典(産業医科大学)

皆様のご参加をお待ちしております。