



今号ではお二人の心理学を専攻された方のエッセイをお寄せいただきました。これから社会に旅立つ若者たちにとって、必ずしも思い通りにならないことも多いかもしれませんが、それぞれが置かれた場所でベストを尽くしてほしいと思います。

■■■■ 今号の記事 ■■■■

- ・ 総会のお知らせ
- ・ 教養講座の開催
- ・ 読書感
- ・ 講演会の案内
- ・ 卒業生エッセイ
- ・ 研究部会の報告

総会のお知らせ

新緑の候、年に一回、会員が集う貴重な機会です。ふるって御参加ください。

今回の総会、講演会は、昨年(2013年)春竣工の新校舎(33号館)にて行なわれます。

《総会》

日時: 2014年6月28日(土) 13:00~14:00
会場: 早稲田大学戸山キャンパス33号館 3階 第1会議室
議題: 添付「2014年度総会議案」の通り

《講演会》

日時: 2014年6月28日(土) 15:00~17:00 (14:30開場)
会場: 早稲田大学戸山キャンパス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~」

《懇親会》

日時: 2014年6月28日(土) 17:30~19:30
会場: Le Cafe RETRO (ル・カフェ・レトロ)
住所: 新宿区西早稲田2-1-18 1F & B1F (戸山キャンパス正門向い 穴八幡並び)
電話: 03-3207-1078
URL: <http://www.lecaferetro.jp/>
会費: 事前申込 4000円(税込)
当日申込 4300円(税込)

公開講演会のお知らせ



忙しい生活を送る現代人にとって大きな関心事である睡眠について、福田一彦先生にお話していただきます。

睡眠は誰もが体験する現象であるため、ひととおりの知識はあると考える人が多い。しかし、睡眠は脳内の複数の機構が関与する複雑な現象であり、理解は意外に難しく、事実と「常識」とがかけ離れている場合も多い。

また、日本人の睡眠は世界的に見て非常に悪い状態にあるため、現象に対する関心も高いが、一方で都市伝説的なデマも数多く信じられている。

これらの誤った知識を正し、健康な睡眠をとるお手伝いができればと考えている。

教養講座の開催

「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~」

5月14日(水)、音楽療法士 押山千秋さんをお招きして、第16回教養講座を開催しました。

東京新聞を見られた一般の方を含め、約30名の参加者があり、百円ショップの素材を使った小道具など、創意工夫をこらしたパフォーマンスに、思わず童心に返り、あっという間のひとときを過ごしました。



エッセイ

幸せな”今”



生駒 佐知子 (旧姓: 吉岡)
第二文学部 社会人間系専修 2004年度卒業
現在は自営「甘藷生駒」にて就労中

私は、臨床心理士とスクールカウンセラーになることを目指して、2003年に学士編入しました。それまでは旅行会社で学校営業の仕事をしていましたが、以前からの夢にチャレンジしようと会社を辞め、編入してからは昼間は派遣で働きながら夜間に通学しました。卒業後は、児童館と小学校の発達障害児通級学級に非常勤職員として勤務しながら院試を目指していましたが、二文で出会った今の主人と結婚、さらに主人が両親と共に三代続く大学芋屋を営んでいたこと、また世に言う待機児童問題で子供が保育園に入れなかったこともあり、出産してからは私も在宅で育児と両立できるよう家業に従事することにしました。現在は5歳と2歳の男の子の母になり、今春からは91歳で車椅子生活の主人の祖母も加わった7人家族の嫁として日々を送っています。

在学中、乙部和昭先生には演習や卒論でご指導いただき、その授業は今でも強く印象に残っています。専門知識だけでなく、毎回深く豊かなお話の数々に驚きましたし、常に弱者の視点を忘れない姿勢にもハッとさせられることが何度もありました。そして授業の内容はもちろんですが、一緒に学んだ多彩なメンバーからも大きな刺激を受け、その発表から時にはヒントを与えられたり、時には胸を揺さぶられて涙が出してしまったこともありました。また、さらにいろいろな先輩や先生方ともその輪を広げることができた夏休みの心理合宿や、卒業後の「もぐり」だったにも関わらず発表の機会を作っていただいた五十嵐靖博先生の授業も、とても思い出深いです。こうした学生生活を通して、人のこころというものに対して科学的に近づこうとする技術と、人のこころをまさに人間たらしめているものに対する畏れの気持ちと、その両方を持ち続けて行きたいというのが私の目標になりました。

先日、こちらのエッセイで先輩方や仲間たちが各地で活躍されているのを知り、とても嬉しく、また懐かしく拝読しました。それに比べると現在の私の状況は、必ずしも入学当初に思い描いていた進路ではありません。ですが子育てや介護の毎日には、二文で学んだことを実感したり、今後の研究のアイディアになるような場面がたくさんあることを、私は家庭を持って知るようになりました。

今は朝から晩まで走り回り、子供たちには鬼母と恐れられている毎日ですが、その健やかな寝顔を見るといつも「こんなかわいい子が私の子供だなんて、嘘みたい！」と無条件にニヤニヤしてしまいます。



いざ出発

自分で実際に子育てをしてみて初めてわかったことの多さに、かつての職場での自分はなんと無知で浅はかだったことかと、愕然とすることもたびたびです。ある時そのことに思い至り、この子たちが生まれてきてくれたから私は「お母さん」になれたんだ、人間って本当に、ただそこにいてくれるだけで素晴らしい、かけがえのないものなんだな……と思うようになりました。



七五三

そして私の主人も、社会・人間系専修で社会福祉士の資格を得て、今は本業の大学芋屋の仕事しながら、地域の社会福祉士会で活動している変わり種です。主人の姿から、やりたいことを実現するのに道はストレートな一本道だけではないのだ、と思うようになりました。

この先、専門の職に就かなくとも、まるでフィールドワークのようなこの家族との生活に感謝しながら、自分の人生を「あきらめる」のではなく「受け入れる」気持ちで、心理学への思いを温めていきたいと思っています。

香港で相談室はじめました



石橋曜子

香港家族心理相談室まど 臨床心理士
第二文学部 社会人間系専修 2005年卒業

約4年半前、夫の仕事の都合で香港に移り住みました。息子は満3ヶ月でした。慣れない地での子育てで、資格更新できる程度に年1、2回日本の学会や研修会に参加するのがやっとでした。臨床心理士としての経験も浅く、普通なら自分で相談室を作るなど恐れ多くて考えられないことだと思います。しかし、中国語が全くできず英語も堪能とは言えない私が相談室を開設するというのは、ある意味で自然な選択かもしれません。雇われるには相当な語学力が必要ですから。

香港では日本語で相談できる場があまりなく、そのために子どもの発達検査や相談が必要な人は帰国するという話を伝え聞きました。それならば資格をもつ私が何か始めるしかないではありませんか。

私が心理学を学ぼうと早稲田の門を叩いたのは約10年前のことです。臨床心理士という職業に関心を持ったのがきっかけです。なぜ早稲田を選んだのか...これを正直に話すと怒られるかもしれませんが、①通いやすい、②他大では学士入学3年で卒業だが、早稲田は2年、③イメージ的に良さそう...といったところでした。心理学が何なのか、基礎と臨床の違いさえも全くわかっていませんでした。元々空間や線、光と影、色彩といった要素に興味がありましたし、社会心理学的なものも好きでしたので、毎回の授業は新しい発見の連続で、それはただもう楽しかったです。共に学んだ好奇心と向上心旺盛な仲間との存在も刺激的で、大学選びは成功でした。

しかし浮かれていた私も、翌年には卒業論文を書かねばなりません。統計学はもちろん、心理学的な論文の書き方などまるで知りませんでした。一方で夕方以降のコマ数は限られていて、思うように取りたい授業を取れません。自分が何を研究したいのかが必死で論文を読み漁りました。しかし研究計画を何度立ててもなかなか許可は下りませんでした。後から考えれば、通常3~4年かけてやるべきことを2年間(主に夕方)で卒論まで書くのだから、こんなに過酷なことはありません。最後に許可を頂いた時は安堵しました。

何とか卒論を書いたものの、臨床の道も様々です。自分は誰を対象としてどのような現場で何をしたいのか、そういう面でも手探りの2年間でした。大学院選びで自分の行く道が大きく変わる気がしていました。当時の早稲田では認知行動療法への期待が高まっており、日本では他大学に先駆けてエビデンス重視の風潮があったように思います。私もその重要性を感じている一人でした。しかし、それだけでは何かが足りないような気もしていました。



香港島のビル群
(皆が通勤や通学で使うフェリーからの撮影)

そこで関心をもったのは、家族・短期療法でした。しかし、読むだけではどの先生が良いかわかりません。そこで私はまず、現場に出なければと思いました。家族療法が学べ、まだ資格のない自分が実習できそうな場所、関心もてる場所...それがアルコール・薬物依存症本人とご家族を対象とした相談室でした。そこでのご縁で、当時の東京都精神医学総合研究所で勉強させていただき、松沢病院を初め様々な病院や刑務所にも調査に出向く機会をいただきました。その中で当事者やご家族、様々な職種の方に出会い、いかに関係性を扱うことが重要であるか学ぶことができました。

「金縛り」の謎を解く

夢魔・幽体離脱・宇宙人による誘拐

福田 一彦 著

PHPサイエンスワールド新書076

2014年2月3日 第1版 発行 880円(税別)



私(評者)は20歳代の初めごろから、しばしば不思議な夢を見た。たとえば夜10時ごろ自室の畳の上に布団を敷いて仰向けに寝て、すぐに眠りに落ちる。

すると20~30分経ったころ、突如、身体の中をものすごい嵐が吹き抜けるような感じがして、半分、目が覚める。嵐は身体表面を通り過ぎるのではなく、身体の中を吹き抜ける。身体が布団の上に1メートルぐらい浮かんでいる。

「なんだこれは」と驚き、身体がバラバラにならないように、腹の前で両手の指をしっかりと組んで嵐の吹き過ぎるのをじっと待つ。するとしばらくして身体がすーっと布団の上に降りて、そこで初めて本当に目が覚める。はっきり意識が覚醒した後でも、体中の皮膚の内側が粟立つような感覚がはっきり残っている。

一週間ぐらい毎晩続けて見たこともある。だんだん慣れてきて、「あっ、またあの夢が始まった」と夢の中で自覚も出来るようになった。高さもはじめは1メートルか2メートルだったが、高いときには天井の羽目板がすぐ目の前に見えることもあった。そのあいだ身体は思うように動かないが、眼だけは周囲を眺めることが出来てダンスや本棚も視界の隅で見ることができた。

空中で横に一回転して、また布団の上に戻ったこともある。布団の上に残された肉体と空中に上った意識とを結ぶ紐のようなものがあるとしたら、それが絡まったり、振(ね)じれてしまったりしたのではないかと心配したが、別にそんなこともないようだった。

そして二文卒業から一年後、立正大学大学院にて若島孔文先生の下で短期療法を学び始めました。理論はもちろんのこと、実習そしてゼミ生同士の議論など、得ることの多い毎日でした。クリニック、私立中高、不登校ひきこもりのNPO等いろいろ経験しましたが、職場としてとても刺激的であったのは某区の子ども家庭支援センターです。心理検査、子どもや親へのカウンセリングはもちろんのこと、子育て講座で話し、通報があれば出向き、ゴミ屋敷の掃除をすることもありました。責任が重く大変な仕事でしたが同僚に恵まれ充実していました。この体験を通して、心理士が部屋に閉じこもっていても使えないと感じました。資格を取得したのもこの頃です。

しかし資格だけ持っていて意味がないといつも考えていました。そして産後身動きが取れない間もアンテナは張っていました。今でも自分に自信は全くありません。しかし恐らく、早稲田時代からの頑張りや自分の支えになっているのだと思います。そしてあんなに楽しかったのは、また苦しい中、頑張れたのは、やはり人間が好きだからだと思ふのです。

今後どうなるかわかりませんが、自分を叱咤激励しつつ、訪問・連携できるフットワークの軽い臨床心理士になれるよう、この香港の地で努力してみたいと思います。



自宅からの景色

(一般車が禁じられた区域なので移動はバスかゴルフカート。遠くの背景は、左側が九龍、右側が香港島です。)

京大で心理学を専攻していた友人が東京に出て来て、拙宅に泊まりに来たときにも、そのような夢を見たことがある。目を覚ますと、隣に彼がまだ起きていたので、「おい、今の見た？ 空中に浮かんでいたんだよ!」と声をかけたが、彼は「何も見えなかった」と答えた。

自分では不思議な体験だと思い、それを説明する記述は無いかと探すと、カール・ヤスパースの「精神病理学総論」(上巻 P.264 1969.第13刷 岩波書店)に「振顫譫妄(しんせんせんもう)」という言葉を見付け、目が覚めた後も体中の皮膚の内側が粟立つような感覚がハッキリ残っているのを表わすにはびったりだと思った。

そのころ事業が上手く行かず、うつ状態になっていた父が治療に通っていたお茶の水の順天堂大学病院の精神科のM医師にそう言うと、「そんなのはアル中が大分進んだときに出る症状だよ」と一笑に付された。「でも念のために脳波を撮ってみようか」と病院の近くの脳波専門のクリニックで脳波を撮影してもらったが、「別に問題ありません。キレイな脳波をしていますよ」と言われ、安心したような、ガッカリしたような気がした。

その後も何十回と同じような夢を見たが、次第に症状も穏やかになり、頻度も減り、30歳を過ぎるころからあまり見なくなった。

だが本書によると、わが謎の神秘体験も一種の睡眠麻痺らしい。実験室で再現させることも出来るらしい。「仰向け」に寝ると起こりやすいという点も符合する。

1953年、シカゴ大学のアスリンスキーとクライトマンにより睡眠中に覚醒しているときと同じような眼球の素早い動きが観察され、このとき被験者は夢を見ていることが多いと報告された。この睡眠の状態がレム睡眠と名付けられた。ふつうは眠りについて、しばらくしてからレム睡眠が現れるが、眠ってすぐにレム睡眠が現れる場合がある。これを「入眠時レム睡眠」と呼ぶ。このときに金縛り体験などの睡眠麻痺を起こすのだと著者は言う。

実際に何人かの被験者を呼び、入眠時レム睡眠を起こさせた。ただし入眠時レム睡眠じたいは比較的、簡単に起こさせることができるが、その都度、金縛り体験をするわけではない。頻度はむしろ少ない。

その貴重な金縛り体験を起したときの被験者の脳波を調べてみると、通常は覚醒時にしか現れないはずの α 波が大量に出ているのが観察された。その出現する脳の部位も覚醒時とたいへん似ている。

そのため金縛りの体験者たちは夢を見ているのに、それを夢とは思わずに実際の体験だと思い込んでしまう。真っ暗な実験室にいるにも関わらず、金縛り体験の最中に部屋の中の様子をはっきりと「見た」と主張するのだと言う。

また「体外離脱」体験を誘発する脳の部位といるのがあらしい。2002年にブランクラが発表した論文によると、「角回(かくかい)」という脳の部位を刺激された患者が「体外離脱」体験を報告したという(P.97)。

ここは「夢体験」を生じさせるときに活発化する脳の部位とも近く、金縛り体験の最中に、「体外離脱」体験を起こさせる生理的な背景になっているのではないかと考えられる。

1970年代にこの本を読めたら、評者もずいぶん安心できたらうに。 中村 誠 (1974年 一文)

研究部会報告

老年学研究部会2013年度活動報告

部会幹事:谷口幸一(東海大学)
所 正文(立正大学)

2013年度の老年学研究部会の活動(会員8名)は、2013年3月の宿泊研修会[3/20~21]での議論に基づき、大きな転換を見た。主な活動実績として、次の3点があげられる。

第1に「早稲田大学心理学会・老年学研究部会10周年記念報告書」の刊行へ向けて、最終的に詰めの作業を行った。お陰をもって報告書は4月下旬に発刊することができた。サードエイジのライフスタイル調査研究(執筆:谷口・所)を中核に、研究部会構成メンバー全員による10年間の活動成果を総括する内容となっている。

第2に、早心総会において当部会主催の公開シンポジウムが実施されることになったため、部会幹事の谷口・所の2名で事前準備を行い、当日は「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」をテーマに谷口がキーノートスピーチを行い、それを受けて所が指定討論を行った。老年学研究部会の10年間の締めくく、ふさわしいテーマで公開講演ができたと自負している。

そして、第3の活動として、谷口・所は10年間の早心老年学研究部会の活動を基盤に「21世紀日本研究セミナー」を立ち上げ、併せてホームページを開設した。
(<http://www.21js-gerontology.sakura.ne.jp/>)

このセミナーでは、早心関係者を超えて、谷口・所の勤務先学生などを包括し、世界でも類を見ない超高齢社会に突入している21世紀日本社会を活性化させるための具体的提言を行い、この時代を生き抜く現代の若者たちに対して人生上の示唆を与えることを目指している。

なお、施設や人的資源において勤務先大学から大きな便宜供与を受けるため、このセミナーは明確に早心老年学研究部会とは一線を画して行うことになるが、今後も早心とは緊密な連携を続けたいと考えている。

立正大学において2013年度に3回実施された同セミナーの概要を以下に紹介したい。

(1) 2013/10/12: 第1回オープニングセレモニー
(演者: 谷口幸一、所正文)

日本の超高齢社会の現実を、大学生の世代に老年学の観点から解説した。

(2) 2013/12/7: 第2回(演者: 文化学園大学の安永明智氏、東海大学の吉川政夫氏)
生涯にわたって健康長寿を保持する資源としての<運動の効用>について、調査と介入的地域実践の成果を基に解説して貰った。

(3) 2014/2/22: 第3回(演者: 東洋英和学院大学の坂井圭介氏、立教大学の柴崎祐実氏、目黒区心理相談員の堀内恵子氏)

大学生を対象に、人の老いのプロセスについて関心を深めて貰うためには、若い時からの<エイジング教育>が必要との問題意識から3氏が解説した。坂井氏は、大学で社会福祉教育に携わっている観点から、柴崎氏は、小中学校の義務教育課程や大学でのエイジング教育の実情と課題について、そして堀内氏は豊富な海外生活経験を元にカナダの家族・地域において実践されている世代間交流の実情と課題について解説した。

生理心理学精神生理学研究部会 2013年度活動報告 部会幹事: 市原信(東京家政学院大学)

第67回研究会

日時 : 2014 3月22日(土) 16:30-18:00

場所 : 早大所沢キャンパス第一会議室

演者 : 浅岡章一氏; 江戸川大学社会学部人間心理学科

演題: 深夜の仮眠がエラーモニタリング機能(ERN・Peの振幅)に与える影響

(The effects of a nighttime nap on the error-monitoring functions during extended wakefulness)

要旨 覚醒時間の延長に伴う眠気の増大によって、エラーモニタリング機能が低下することは、先行研究で既に明らかにされている。本研究では、エラーモニタリングに関わる二つの事象関連電位成分(Error-Related Negativity: ERNとerror-Positivity: Pe)を指標に用いて、覚醒時間延長中の1時間の仮眠が、エラーモニタリング機能に与える影響について検討した。

実験では、朝の起床後、一睡もしない状態で翌朝まで覚醒し続ける休憩群と、深夜1:00-2:00に1時間の仮眠を取る仮眠群を設けた。両群の実験参加者には、夜の21:00、深夜2:00、深夜3:00から各30分程度の認知課題を行わせ、課題中のエラー時のEEGから、ERNおよびPeを算出した。仮眠群は休憩群と比較して3:00からの課題における正回数が多く、その時間帯における眠気の訴えも弱くなっていた。両群とも21:00の時点と比較すると、3:00の時点ではPeの振幅は有意に低下し、ERNの振幅は低下傾向にあったが、群間では違いが認められなかった。以上のことから、夜間の1時間の仮眠は深夜の眠気を抑制し、反応の正確性を保つ効果は期待できるものの、エラーモニタリング機能の維持には効果がないと考えられた。

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

TEL 03-5286-3743 FAX 5286-3759 (石井)

Mail waseda_shinri@yahoo.co.jp (朝岡)

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

TEL 03-5981-6011 FAX 5981-6012

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