ストレスリダクション法を身近に! ウェルライフ推進協会の普及活動の一コマ

大学で大学関係者に講義や研修会をしたところ、特別支援学校で実技を披露したり、大学で討論会をするなどに発展しました。多くの人から取り組みたいという声が上がり、以後はボランティア活動として年に数回、講演を任されました。

ベトナムで一番初めに見た子どもはバオ君というのですが、知的障害で自閉症を伴い、他者と目を合わせなかったり、指をくわえたりしていました。しかし、バオ君にもストレスリダクション法を施すと、すぐに目を合わせてくれるようになり、半年後には雰囲気がガラッと変わっていて、ボールを受け渡したり、手を繋いだりできるようになっていました。

鵜飼 これがきっかけとなり、共同研究が進んでいったのですね。JICAのプログラムとしても採用されたのでしたね。

吉川 はい、2013年には愛知学院大学とダナン大学が学術交流協定に調印。16年に「ベトナム動作法研究会」が発足し、JICAの草の根技術協力事業にも採用されました。

現地で30人を選抜し、受益者は300人以上という、予算1000万円のプロジェクトです。テキストは翻訳では意味がなく、ベトナムの人が自分たちでテキストを作ることを目指しました。指導者の育成を徹底して行い、現地でも諸施設へ広がっていきました。しかし、2020年にはコロナ禍で訪越と来日がストップ。リモートを活用するなどして事業を半年間延長し、現地の人たちがワークショップを開いて12月にはテキストを完成させました。受益者は700人以上と、目標を大きく上回りました。第一ステージは終了し、基盤はできたので、さらに第二ステージへ継続・持続できるように画策しています。JICA側もベトナム側も期待しています。

鵜飼 これは現地の人が主体的に関わる「現地化」をしたのが大きいですね。まさに実務家が行う社会的なソリューションであり、実装だといえます。先生のおっしゃる戦略がないと、実装がうまくいかないのでしょうね。

吉川 私はヘビが嫌いだったという例も出しましたが、それはいわば偏見でした。実際に行ってみないと偏見は取れません。思っていることと事実は違う。現実を直視するとはそういうことです。自分を変えることで、何かを変える。そうした自発性の感覚があるのとないのとで、やれることはまったく違ったものになるでしょう。

鵜飼 実務家教員自らがその思想が分かっていて、行動に移せるかどうかがカギということですね。本日は貴重なお話、ありがとうございました。

11月には「第2回TEEPシンポジウム」を計画しています。具体的な開催日時と方法については、Webサイトにてご案内させていただきます。 https://teep-consortium.jp/



TEEP 進化型実務家教員養成プログラム | NEWS LETTER | VOL.18
発行者 TEEPコンソーシアム実施委員会　事務局 名古屋市立大学教務企画室内 〒467-8501 名古屋市瑞穂区瑞穂町字山の畑1
発行日 2021年8月1日　連絡先 E-mail：teep_office@sec.nagoya-cu.ac.jp

文部科学省「持続的な産学共同人材育成システム構築事業」

# TEEP 進化型実務家教員養成プログラム NEWS LETTER

VOL.18

## 進化型実務家教員への扉

進化型実務家教員養成プログラム（TEEP）の想いと実際、そして、実務家教員の未来像を発信する本ニューズレター。本号は、「進化型実務家教員への扉」として愛知学院大学心身科学部心理学科の吉川吉美教授にお話を伺いました。インタビューを通し、臨床からの学び、実務家ならではの研究アプローチ等、示唆に富む経験を学ばせていただきました。読者の皆様は、「実務家教員の社会的意義とは何か」という問いをもってお目通しいただければ幸いです。

（文・鵜飼宏成）

## 実務家教員インタビュー ⑥

インタビュアー ● 名古屋市立大学大学院 経済学研究科 教授 …… 鵜飼宏成

愛知学院大学
心身科学部
心理学科　教授
**吉川吉美**

### 昔も今も学び多い臨床心理の現場

鵜飼 吉川先生は現在、愛知学院大学の他に豊橋創造大学の非常勤として教育活動に従事されていることに加え、病院でも非常勤として臨床現場に立たれているのですね。

吉川 はい、岡崎市の三河病院に通い、週1回外来で勤務しています。やはり現場はどんどん変わりますので、常に現場を知っていないと大学でも教えられないですね。

鵜飼 ご自身の大学卒業後、実務のご経験が非常に長いですね。

吉川 大学卒業後、愛知県立心身障害児療育センター第二青い鳥学園で臨床心理士を務めました。ここで大学では学べないことをたくさん学びました。目の前にいる子どもたちとその家族にはいろいろな人間模様があり、私を鍛えてくれる師匠のようなものでした。1年で辞める予定が、辞められなくなって、結局28年間、現場にいました。

鵜飼 どんな子どもたちを見ていたのですか。

吉川 例えば、脳性麻痺で手を挙げられなくなったという子どもがいました。理学療法で治療していた

28年間の治療的経験から「ストレスリダクション法」を確立した
最初の職場・第二青い鳥学園

のですが、全然治りません。心理的ストレスとしか考えられず、私がその子を見てあげると、すぐに手が挙がるようになったんです。後で本人に聞くと、「理学療法は痛かったし、つらかっただけ。でも吉川先生は『そうそう』と言ってくれるだけだったのがよかった」というんです。

もう一人、腰の痛みで何をやっても立てず、診断結果が不詳とされた子がいました。経過観察を5年しても治りませんでした。その子にも私が週4日、1日40分、一対一で治療を始めたら、数日で立てるようになり、1年間で腰の疼痛（とうつう）もほぼなくなりました。

当時、私は素人同然でしたから、この2つのケースに対する評価はひどいものでした。「認めない」「インチキだ」とか、某心理学会で発表したら「治っていない」ともいわれました。でも、彼は治る力を持っていました。どうファシリテートするかだったんです。

## 現場で得た多くの技法を「ストレスリダクション法」として確立

**鵜飼** その後も活動を継続されたんですね。

**吉川** 私のアプローチに関心を抱いたドクターが、さまざまなケースの患者を送ってきました。脱毛の子や皮膚アレルギーを持った人がいたのですが、みんなよくなっていきました。これらを通して私は、こうした症状は、体の機能的なものでだけではなく、心理的なものだと気づいたんです。多くの患者に対する治療的経験から、現場で工夫して多くの技法を発見しました。それを「ストレスリダクション法」として確立しました。

現代の社会生活において、ストレスそのものを消し去ることは不可能です。しかし、受けるストレスを軽減（リダクション）することは可能だと考えたのです。

日々のストレスは心や精神を圧迫します。それが身体の緊張（慢性化）となり、体調の異変や心の病を発症させます。こうした分析を基に、身体の「緊張」を自らの力で「抜く」という手法が「心」の問題解決につながるのでは…と研究を進めました。

一見、体操やヨガをやっているように見えますが、固くなっている身体の部位をマッサージするわけではありません。無意識の中の意識を引き出し、副交感神経を増幅させ、緊張をほぐしていく方法なのです。

**鵜飼** 一般企業でも指導されていますね。

**吉川** ある電力会社の支店で、カウンセラーとして社員のメンタルヘルスを目的に勤務したことがあります。営業所に出向き、営業時間内の2時間の研修で動作法を応用したストレスリダクションを実施したら、大変好評でした。

これがきっかけで県全域の営業所からオファーがあり、もっと受けたいというリピーターも多く、2002年から1年半の期間で、従業員の60%に対して実施しました。

組織内でのストレスは、みんなのストレスになるのです。集団内の人間関係の向上化や、ストレス障害の予防になるなどの評価や効果がありました。ストレス障害のある人を特別扱いしないようにも呼び掛けました。

福島県のいわき明星大学では、2004年ごろから月1回、一般市民を対象とした集いの場を5年間実施。多くの人から「家庭の問題が消えた」といった反応があり、企業からの研修依頼が来るようになって、1年間で延べ約4000人が体験しました。以後、北海道から広島まで、日本各地で実践しています。現在は一般社団法人「ウェルライフ推進協会」を設立し、「ストレスリダクションコーディネーター」という資格も作って活動しています。

集合研修方式のストレスリダクション法で
効果が見られた電力会社の一コマ

## 現実を直視し、自分と社会を変える

**鵜飼** 今回、TEEPでは現実が激しく変化し、大学と実業界の間にある「段差」の質も変化しているという認識で出発しています。実務家教員がその段差を埋め、解決に結びつけるための「現実」とは何でしょう。

**吉川** 日本の人口構成を見ると、少子高齢化で労働力が足りなくなります。この人口の推移に伴って生じるさまざまな問題を、現実として直視しないといけません。

現代日本が抱える精神の問題は鬱（うつ）（30〜40代）や心身症、不登校、いじめの問題、児童虐待など、子どもから大人まで幅広くあります。孤独ほどストレスを感じるものはなく、田舎でも都心でも高齢者の孤独死が見られます。最近では老人虐待もありますし、異文化の人々との共同生活もストレスになり、コロナ禍がそれに拍車をかけている状況です。

**鵜飼** そうした現実を直視する方法論といいますか、学術中心とは異なる研究方法を実践してきた実務家ならではのアプローチや方法とは。

**吉川** 自分自身も変化していく存在です。そのなかで、自分が勝ち得た経験は何か、自分の力量を見極め、自分が何の仕事をするのかを考えるべきです。地域に出かけて行き、研究は足で稼ぐものです。お金はかかりますが、そこは研究費などで賄わなければいけません。

それから、ある種のヒューマニズムみたいなものは持った方がいい。社会のなかで自分に何ができるのか。私は2004年の新潟県中越地震の際、現地の人たちと一緒に被災者に寄り添う支援活動をしました。大学に帰って他の先生たちに「困っている人が目の前にいるんだ」と言っても誰も動かない。しかし、学生はついてきました。学生たちは現場のことを伝えると、目を輝かせて見聞きしてくれました。教師は見たことを伝えようとするべきです。

## ベトナムでの交流が大学間事業に発展

**鵜飼** 現実との距離を「目測」できないと、大学の教壇に立ってはいけませんね。広い意味で地図を描けて、それぞれを解決し、一緒に探索しようと学生に呼び掛けなければ。

**吉川** ただ現場に行くだけでもダメですね。戦略的な絵空を提示して、それを活かせるような教育をしないと。

私は2007年、JICAの関係者から、ベトナムでの特別支援教育に関するボランティア活動の誘いを受けました。重症障害児に対する教育指導方針や指導の仕方に関するもので、現地に行って動作法を紹介しました。

私はヘビが嫌いなので、最初はベトナムなんて行きたくなかったんですが（笑）、翌08年には、ダナン

ベトナム・ダナン大学で行った重症障害児に対する教育指導研修の一コマ