

2020年から2021年の臨床実践と研究活動

人間心理学科 森 平 直 子

1. 心理臨床家の研究姿勢

筆者の専門分野は臨床心理学であり、常に心理臨床家としての臨床経験を元に教育や研究を行っている。臨床現場つまり心理相談に訪れる方（クライアント）への支援の場で得られた気づきや経験知を、学生の教育や後進の育成に活かしている。クライアントの抱える悩みや課題は多種多様で、パーソナリティも病歴・生活歴も多様であり、時代の変化によっても異なってくるので、支援者としては、支援に必要な知識やスキルを自分自身で工夫したり、同業者同士で学び合ったりして、常に研鑽を積んで高めていく必要がある。また、自分が使っている方法が支援方法として有効なのかどうかを検証することや、支援を求めている人がどのようなニーズを持っているのかを探って必要な支援を考えることが研究の目的となる。臨床実践から得られた技術や経験知を教育や研究につなげ、研究から得られた知識を臨床現場に還元する、そして臨床実践で得られたものを、再び教育や研究につなげるというサイクルを繰り返す「反省的实践」、あるいは「科学者－実践者モデル」と言われるようなあり方である。

2. COVID-19による臨床現場の変化

筆者は現在、本学子育て支援センターでの子育て支援活動、NPO法人での心理支援、病院での心理療法、などの臨床実践を行っている。

子育て支援センターでは日頃、地域貢献、学生がアシスタントとして活動に参加して学びの場とすること、そして研究、の3つを目的として、さまざまな子育て支援活動を展開している。筆者が関わっている活動は、1)「お父さん・お母さんのための子育て応援♪音楽療法」という名称で、調整的音楽療法という音楽を聴取して行うマ

インドフルネスの技法を7人前後のグループで行う活動、2)「音楽療法みんな♪セッション」という障がいのある子どもや青年を対象として楽器や歌や身体運動を用いてグループで行う音楽療法、3)赤ちゃんを育てている新米ママのための「赤ちゃんが来た！BPプログラム」、4)子育て中の方のための心理相談、5)地域の子育て中の方や子育てに関心のある方のための各種講演会の企画運営、がある。2020年2月に日本でのCOVID-19の流行が始まった直後から、これらの活動を実施するかどうかの判断を迫られたが、2020年度春学期に大学の授業が全面オンラインとなり外部の方の入構は認められなくなったため、その間は、感染対策を十分に行い安全に実施することが可能だった4)以外は、すべての活動を中止せざるを得なくなった。2021年度も集団での対面の活動が安心してできる状況にはならず、中止せざるを得ない活動もあったが、大学の授業でWEB会議システムを使いこなせるようになったお陰で、2)と5)はZOOMを使って行うことができた。ただ、5)の講演会で必要な配信技術は授業とあまり変わらないが、2)の音楽療法のセッションを、ZOOMを通して配信するには、楽器の音の種類によって音の入りが異なったり、PCの画面に子どもの注意を引きつけるための工夫が必要だったり、数回の打ち合わせや会場や機材のセッティング、リハーサル、配信テストが必要でかなりの労力を有した。しかし、長年に渡って毎年4回実施してきてリピーターが多く、この活動の再開を待っている子ども達のために、何とか継続したいと考えて実施した。対面実施で得られる効果には及ばないものの、久しぶりに音楽に触れ、他者とつながる体験を楽しんでいただけた様子で、オンラインであっても音楽療法を提供することの意義を感じ、その後もより効果的なプログラムに改良しながら継続している。

NPO法人での心理支援では個人カウンセリングと調整的音楽療法のグループを行っていたが、個人カウンセリングはオンラインで行ってもまったく問題なかった。調整的音楽療法のグループは、2020年3月からスタートするはずだったところ、感染状況が落ち着くまで延期とし、最初の緊急事態宣言が解除された6月からスタートして11月に全20回のプログラムを無事終了することができた。その後12月からいわゆる第3波と言われる非常に大きな感染拡大が起きたため、本当にぎりぎりのタイミングで無事終えることができ、コロナ禍でさまざまなストレスを抱えていた参加者のメンタルヘルス向上に多少なりとも貢献でき、喜んでいただけたことを嬉しく思った。

また、筆者は2021年10月からは研究専念期間を取らせていただいているが、取得が決まった時点では、まさかこの時期までCOVID-19の流行が続くとは思っていなかったため、海外に行くことができない状況が続いていることは残念に思う。しかし以前

から実施してみたいと思っていた精神科のリワークプログラムでの調整的音楽療法を実施させていただき、研究データも取らせていただいている。ただし、COVID-19の影響もあり、プログラムそのものへの参加者が通常より少ないのは、研究データを取る上では残念な状況である。病院は感染対策を徹底しており、今のところは安全に実施することができている。今後さらなる感染拡大によってプログラムが休止に追い込まれないことを願うばかりである。

3. COVID-19による学会・研修会等の変化

学会や研修会がほとんどオンライン開催になったのは、どの学術分野にも共通していることであろう。1年に1度学会で会うのを楽しみにしている仲間に会えないことや、対面で議論ができないこと、また旅好きの身としては、学会で地方に行く機会がなかったことは残念だった。一方で、国内の学会の大会に、海外の著名な講師が普段ではあり得ない豪華な布陣で登場するのはオンライン開催ならではの大きなメリットである。

筆者自身も、ドイツの音楽療法の著名な先生に講師になっていただくZOOMを使った連続セミナーを企画運営しており、日本に居ながらにしてドイツ発祥の技法について、開発者の先生ご自身から講義をしていただくことができるなどとは、コロナ禍に直面しなければ思いつかなかったことである。

また、ある学会では、ポスターセッションがGatherというオンラインビデオ通話システムを使って行われ、仮想空間のポスター会場内で自分のアバターを動かして、自分の見たいポスターのあるコーナーに入っていくと、発表者や他の参加者とビデオ通話で質疑応答や討論などのやり取りができるという形だった。勇気がなくてできなかったが、途中ですれ違った他のアバターと会話をすることもできるということだった。最近注目されているメタバースのようなリアルなものではなく、昔のファミコンのようなレトロな画面だが、他の学会では、掲示板等で文字のみで感想や質問をやり取りすることしかできなかったが、気軽に発表者の下を訪れ、口頭でやり取りできるため、良い方法だと思った。

2020年度はどの学会も中止や臨時の実施方法で十分な内容ではないことも多かったが、2021年度はどの学会も、技術面、運営面、内容面において趣向を凝らして質が向上していた。社会に甚大な負の影響をもたらしているCOVID-19だが、非常に遅れていた日本のICT普及にはプラスの影響をもたらしている。我々研究者はその恩恵を非常に多く受ける恵まれた立場にあることを感謝し、心理臨床家としてコロナ禍で孤独や絶望の中でもがく人々に少しでも還元できるよう実践や研究を重ねていきたいと思う。