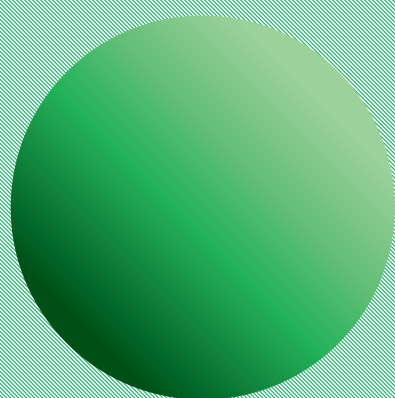


東京大学大学院教育学研究科

心理教育相談室年報

2018年 第13号



東京大学
THE UNIVERSITY OF TOKYO

目 次

◆巻頭言

東京大学大学院教育学研究科長

小玉 重夫…………… 1

◆運営小委員会委員長ご挨拶

東京大学大学院教育学研究科総合教育科学専攻長

遠藤 利彦…………… 2

◆心理教育相談室長ご挨拶

東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース教授

下山 晴彦…………… 3

● 公開講座の記録

◆小さな〈社会〉をたくさんつくる―「楽しさ」ベースの人生100歳社会へ―

東京大学大学院教育学研究科／高齢社会総合研究機構

牧野 篤…………… 5

◆となりのトトロと空海が教える超高齢社会の生き方と死に方

聖路加国際大学 臨床教授／保坂サイコオンコロジー・クリニック 院長

保坂 隆…………… 21

■2017年度活動報告 …………… 23

■心理教育相談室のご案内 …………… 28

■心理教育相談室の構成（2017年度） …………… 30

巻 頭 言



東京大学大学院教育学研究科長

小玉 重夫

今年度から公認心理師養成の新しいカリキュラムが始まりました。このことは、心理教育相談室と臨床心理学コースにとって、二つの意味で新しいステージの到来を意味しているように思われます。

一つは公認心理師養成のカリキュラムが本研究科・学部だけでなく、教養学部、文学部を含む東京大学全体の部局横断的な性格を有するものであるという点に関わっています。このような部局横断的性格を有するカリキュラムの運営に際して、教育学研究科臨床心理学コースはその中核の一環を担う位置にあります。したがって、心理教育相談室と臨床心理学コースは、公認心理師養成という点から見れば、東大全体の教育に責任を負う立場におかれることになります。そのような責任を果たしていくうえでどのような体制が求められるのかを考えなければならない時期に来ています。

もう一つは、公認心理師という国家資格が加わることによって、これまで臨床心理士という高度専門職の養成をめざすコースとして発展してきた臨床心理学コースに新たな存在意義が付与されるであろうという点です。二つの資格の関係をどのように位置づけるのか、そしてその上で、心理教育相談室と臨床心理学コースに固有の役割をどのようにとらえ直すのかが、研究的にも実践的にも、今後問われていくことになるでしょう。

以上の二つの課題を見据えつつ、大学での研修と社会的実践とを架橋する場という本相談室の特色をさらに発展させていくことが期待されます。研究科としてもその活動を全面的に支えていきたいと考えています。関係者の皆様の変わらぬご支援をお願い申し上げます。

心理教育相談室運営小委員会委員長ご挨拶

心理教育相談室運営小委員会委員長
総合教育科学専攻長

遠藤 利彦



昨年度より、心理教育相談室運営小委員会委員長を務めさせていただいております総合教育科学専攻長の遠藤利彦でございます。巻頭にあたって、一言、ご挨拶申し上げます。

本年9月9日に、初めての公認心理師資格国家試験が行われることになっております。この資格法案の成立に至るまでには、実に長い紆余曲折の歴史があった訳ですが、種々の心の問題に対応する専門職が国家資格化されることには社会的にきわめて大きな意義があるものと思われれます。また、このことは、これまで長く、多様な心の問題に対して、地道に、そして真摯に向き合ってきた、日本各所におけるあまたの心理臨床的実践の蓄積がようやく一つの日の目を見たと言っても決して過言ではないのかも知れません。そして、その中でも、とりわけ、東京大学大学院教育学研究科の心理教育相談室が果たしてきた主導的な役割は相応に高く評価されて然るべきものと思われれます。陰に陽に、日本の心理臨床的実践における技法や理論の進展および優れた臨床家の育成に寄与してきたところは決して小さくはないはずです。

初回の国家試験は移行措置期間における主に現任者対象の試験となるものと思われれますが、現在、国内の多くの心理学系の大学・大学院が、公認心理師養成カリキュラムの構築およびその本格実施等に向けて、様々な変革を余儀なくされていることは周知のことと存じます。東京大学においても、学部における養成カリキュラムに関しては、学内の全心理学系部局による共同体制の下、その形が整えられ、既にこの4月より、かなりの資格科目が開講されるに至っております。また、大学院における資格養成に関しては、臨床心理学コースが専らそれを担うことになる訳ですが、そのカリキュラムの整備・実現に向けて、現在、コースの先生方が、大変なご尽力をされていると聞き及んでおります。

こうした現今の慌ただしい状況において、心理教育相談室が、少数の限られたスタッフで、増加の一端を辿る多様な相談事例に対応していくことには、当然のことながら、様々な困難が伴うことが予想されます。そうした中で、運営面において、その相談業務の安定化に少しでも何かお役に立てるよう、微力ながら力を尽くして参りたいと存じます。特別なご指導、ご鞭撻を賜れば幸いです。

心理教育相談室長ご挨拶



心理教育相談室室長
下山 晴彦

昨年9月に公認心理師法が施行となりました。本学においても、学部で心理学を、大学院で臨床心理学を学んだ学生が公認心理師試験資格を得るための養成カリキュラムを整えているところです。心理教育相談室は、その公認心理師養成カリキュラムにおいて大学院の研修フィールドとして重要な場を提供することとなります。国家資格となることは、国民に対して心理職の活動の有効性を説明する責任、つまりアカウンタビリティが求められることを意味します。その社会的要請に応えるためには、有効性が実証されている実践を行うエビデンスベースド・プラクティスが前提となります。また、医療職、福祉職、教育職、行政職等の、他専門職と協働し、チームを組んでコミュニティにおけるメンタルヘルス活動を展開することも求められます。このような多職種連携を可能にする専門教育を実施するためには、心理学にとどまらず、生物—心理—社会モデルに基づく幅広い観点からの教育訓練を充実させていかなければなりません。

幅広い観点からの教育訓練の提供ということに関しては、心理教育相談室を運営する臨床心理学コースのスタッフだけでは対応できません。これまでも外部の心理職の先生方に臨床相談員という立場で院生の臨床指導をお願いしてきました。とりわけ、本室OBである松澤広和先生には、2011年から臨床相談員としてご支援をいただいております。その松澤先生が、昨年12月6日の朝に急逝されました。亡くなられた日の前日も、夕方まで本室において院生のスーパービジョンをしていただいております。松澤先生は、本室だけでなく、日本全体の公認心理師養成において重要な役割を担う心理職として期待されていただけに残念でなりません。松澤先生には、今まで以上にお力添えをいただきたいと思っていた矢先のことでした。ご冥福をお祈りするとともに、熱心に院生のご指導をいただいた松澤先生のご遺志を大切にして本室の運営にあたっていきたいと思っております。

公開講座の記録

心理教育相談室では毎年秋に公開講座を開催していますが、第13回となる2017年度は、10月22日（日）に本郷キャンパス・山上会館にて、「超高齢社会をいかに生きるか—心理職による支援の可能性」というテーマで行われました。当日は、台風直撃の悪天候にもかかわらず、臨床心理士をはじめ、医療従事者、学生・院生の方々など、様々なバックグラウンドを持つ約50名が参加しました。

プログラムとしては、まず、東京大学大学院教育学研究科の教授である牧野篤先生が、「小さな〈社会〉をたくさんつくる：「楽しさ」ベースの人生100歳社会へ」と題して講演を行いました。続いて、聖路加国際大学臨床教授で、保坂サイコオンコロジー・クリニック院長でもある保坂隆先生の講演「となりのトトロと空海が教える超高齢化社会の生き方と死に方」が行われました。後半では、教育学研究科高橋美保教授も交え、会場からの質問に答えつつ、3名によるディスカッションが行われました。

以下に掲げるのは、講演のパートをテープ起こしたものに対し、牧野先生にペンを入れていただいたものです。保坂先生の御講演については、著作権の関係でここにお示しすることができませんでしたのはその要約のみですが、保坂先生の御講演の雰囲気は味わっていただけるものと思います。

東京大学大学院教育学研究科附属心理教育相談室
第13回公開講座

超高齢社会をいかに生きるか —心理職による支援の可能性—

2017
日時 **10/22(日)** 午後2時～5時 場所 **東京大学 山上会館**

司会：能智 正博（東京大学大学院教育学研究科教授）

14:00～14:05
ご挨拶
下山 晴彦（東京大学大学院教育学研究科附属心理教育相談室 相談室長）

14:05～14:55
「小さな〈社会〉をたくさんつくる：「楽しさ」ベースの人生100歳社会へ」
牧野 篤（東京大学大学院教育学研究科教授）

14:55～15:45
「となりのトトロと空海が教える 超高齢社会の生き方と死に方」
保坂 隆（聖路加国際大学臨床教授、保坂サイコオンコロジー・クリニック院長）

休 憩

16:00～17:00
コメントと質疑
牧野 篤・保坂 隆
高橋 美保（東京大学大学院教育学研究科教授）
能智 正博（東京大学大学院教育学研究科教授）

お申し込み
相談室ホームページまで
パソコン <http://www.p.u-tokyo.ac.jp/soudan/>
東大 心理教育相談室 → 検索

定員に達した際には、相談室ホームページにてその旨お知らせし、申し込みを打ち切りいたします。また、申し込み後、都合でキャンセルされる場合には、**10月10日（火）**までに電話もしくはメールにてご連絡ください。

メール: koukai@p.u-tokyo.ac.jp
電 話: 03-3818-0439（心理教育相談室：平日10:00～17:00）

お問い合わせ：東京大学大学院教育学研究科附属心理教育相談室
<http://www.p.u-tokyo.ac.jp/soudan/>
電話：03-3818-0439（月～金 10:00～17:00）

入場無料
（定員あり）
要事前予約



小さな〈社会〉をたくさんつくる —「楽しさ」ベースの人生100歳社会へ—

東京大学大学院教育学研究科／高齢社会総合研究機構 牧 野 篤



皆さん、こんにちは。牧野です。よろしくお願いします。きょうは、こういう場を設けてくださり、また、足元の悪い中、お越しくださしまして、どうもありがとうございます。専門ではないので、アウェー感が満載な感じています。

早速ですが、私からの報告をさせていただきたいと思います。

私の専門は、先ほどご紹介がありましたように、生涯学習・社会教育です。一般の方々にはなかなかなじみがない分野だと思いますが、簡単にいいますと、人々が、生まれてから亡くなるまでの間、学校教育以外の社会において、生活する過程で、学んで、自分を変えていく、自己変革していくといったことと、社会との関係などを検討して、それぞれの新しい生き方を考えること、そういうことを主題化しようとする学問です。

その中の1つとして、いわゆる高齢社会、または高齢者の生き方という課題があるわけですが、きょうは「小さな〈社会〉をたくさんつくる」ということで、特に心理職の方々もたくさんいらっしゃると思いましたので、高齢社会における専門家のあり方について、少し考えたいと思って、やってきました。

巷に溢れる「高齢社会悲観論」

最初に指摘したいのは、高齢社会悲観論が社会に蔓延しているのではないかと、ということです。現在の日本は、

超高齢社会です。高齢化率つまり65歳以上の人が総人口に占める割合が27%になっていて、世界に冠たる高齢社会であるわけですが、良くない社会というイメージが広がっているのではないかと思います。私もいくつかの政府関係の審議会などに出ていますが、少子化、高齢化、さらには人口減少といったことが、さも悪いことであるかのような議論になってしまいかねないところがあります。しかし、本当にそうなのだろうかということを最初に少し申し上げたいと思います。

価値観の大きな転換

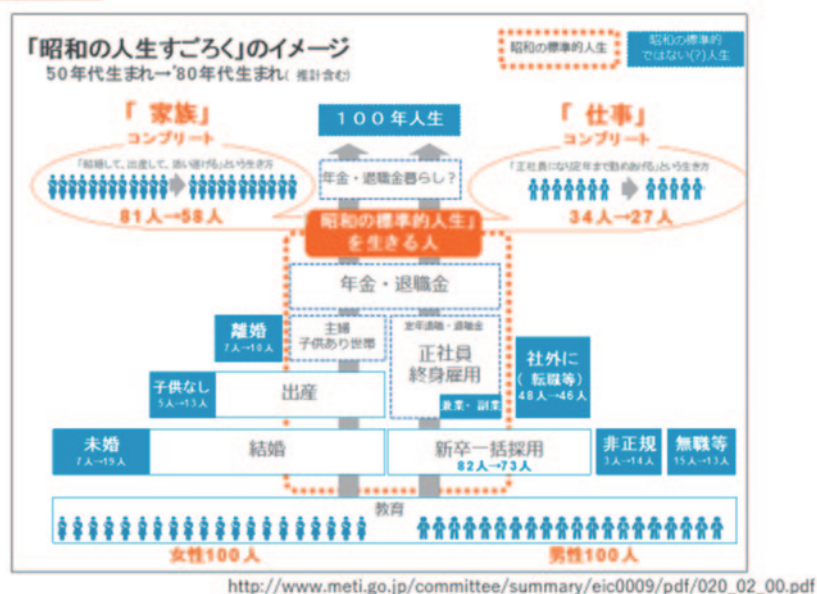
1つは、いま、私たちは大きな価値観の転換の必要に迫られているということです。つまり、生活環境が変わってきているということです。例えば、先ほど台風が来るというお話がありましたが、伊勢湾台風をご存じの方はいらっしゃるでしょうか。1959年、伊勢湾台風が来たときに、私は母のおなかの中にいました。

そのころはいわゆる高度経済成長の時代で、父が経済成長の果実を享受してきた世代に当たります。往時、父がよくいっていたのは、自分と家族の幸せを考えれば、一生懸命勉強して、いい大学に入って、いい企業に入って、そこで終身雇用で、一生懸命働けば、企業が大きくなって、どんどん給料は増えていき、経済が発展して、さらに税収は増えていく。そして、最後は、お上は何でもやってくれるから大丈夫だ、こういうことでした。

日本の高度経済成長の時代は、平均成長率が10%弱で、年率10%の成長とは、給料の額面が5年でほぼ倍になるような感じだったといわれます。統計的には50年代末に公務員上級職の初任給が9,000円ほどであったのが、70年代の末には10倍ぐらいになっているわけですから（俸給表では、1958年に国家公務員上級職〔大卒相当〕の初任給は9,200円、1978年には上級（甲）の初任給が94,800円になっています）、そういう意味では、額面上、ものすごく豊かになっていく時期にありました。

そういう時期であれば、家族と会社とお上つまり国が直結するような感覚で生きていられたのではないかと思

人生イメージの変化



スライド 1

います。しかしいまや、そうではありません。しかも、その時期は、企業が、年金を含め、手厚い福利厚生をやってくれていました。企業年金などは、父が退職後たくさんもらっていましたが、そういうものがありました。

さらには、一家の支出は夫の収入で全部何とか賄うことができ、妻が専業主婦として介護や育児や家事などを担うことで、家族が福祉をもまかなっていたのです。【スライド 1】。

しかしいまや、このような時代はすでに終焉を迎えています。企業も終身雇用ではなくなっていますし、私の学生たちもこんなに就職が大変な時代であっても、定年までずっといるつもりは全くないわけです。就職してすぐに転職していってしまう者もいます。その上、企業も即戦力を買い込んで、使い捨てにするような時代になっているわけですから、その意味では、会社が生活の安定を担保するものではなくてきています。家族も単身家庭が増えてきたり、離婚が増えてきていて、従来のような機能を果たせなくなってきました。さらに、共稼ぎが多くなってきています。

いまや、この企業と家庭というセーフティネットからこぼれ落ちる人々が多くなってきたのですが、そこを国が何とかしてくれるかという、そうではありません。このスライドは、経産省の若手がつくったものですが、隅っこのほうにそっと書いてありますけれども、赤字なので無理だということです【スライド 2】。

こういうことを背景として、社会的に安定が失われる

ような時代になったのに、それに代わる新しい社会の仕組みがまだないということ、それが社会に対する悲観的な見方を増幅しているということはあるかと思います。そこに、少子高齢・人口減少という未曾有の現象が覆い被さることで、悲観論を蔓延させているということなのかも知れません。

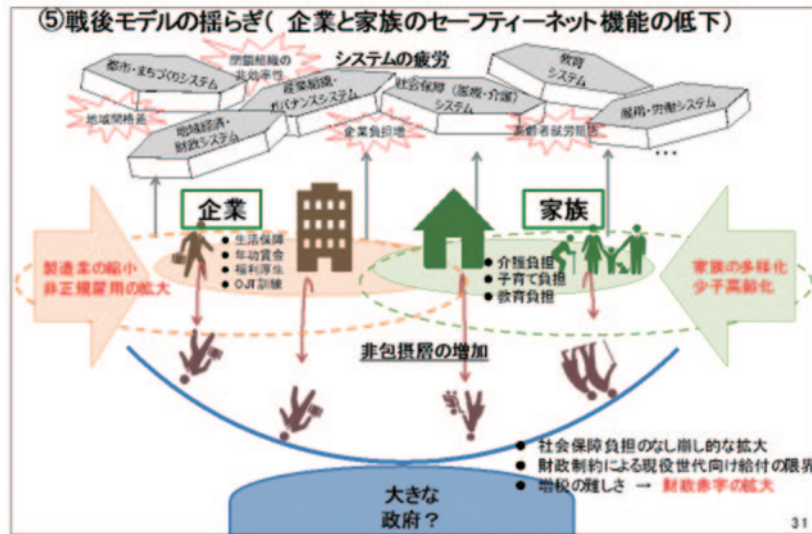
では、人口の動態はどうなっているのでしょうか。人口ピラミッドを見ますと今から100年前は、大体年間190万人くらい生まれていて、1歳になった子どもが140万人から150万人くらいです。約2割の子どもが1歳になれない時代でした。医療も栄養も環境も厳しい状況だったことがわかります。

その後、1930（昭和5）年になりますと、工業化の進展にともなって社会環境が整備され、医療条件もよくなって、子どもが死ににくい時代になってきたことがわかります。それで、人口が急増しているわけです。

さらに戦後5年たったところ、1950年を見ますと、下の方に大きな人口の塊があります。これが団塊の世代に当たります。

そして、高度経済成長期になります。1960年です。このころから社会的に子どもは死ににくいことが分かってきたので、少子化に転じていっています。1964年には、東京オリンピックが開かれて、日本は世界に戦後の復興をアピールしたといわれます。

1970年には、大阪で万博が開かれました。いまは、少子化や人口減少で騒いでいます。しかし、このころ1968



スライド 2

年に人口が1億人になったのですが、何を騒いでいたのかというと、人口が増え過ぎたといって騒いでいたのです。「こんなに人口が増えて大丈夫か。食糧の生産は十分なのか。餓死者が出るのではないか」といって騒いだ時期がちょうどこのころです。

反面で、ちょうどこの年に高齢化率が7%を超えて、日本は高齢化社会に入りました。

さらに1980年の人口ピラミッドを見ますと、団塊の世代の次に下の方で膨らんでいる部分がありますが、それは団塊世代の子どもたちで、団塊ジュニアです。

1966年、昭和41年生まれが極端に少ないのですが、ご存じの方はいらっしゃるでしょうか。そう、丙午ですね。い

まではもう死語です。私の学生は知りません。

1990年、平成2年になりますと、これ以降はもう申し上げるべきことはあまりなくて、人々が少子化に慣れてしまっていて、出産や子育てについての価値観が変わってしまいましたから、子どもを産まない社会になっています。

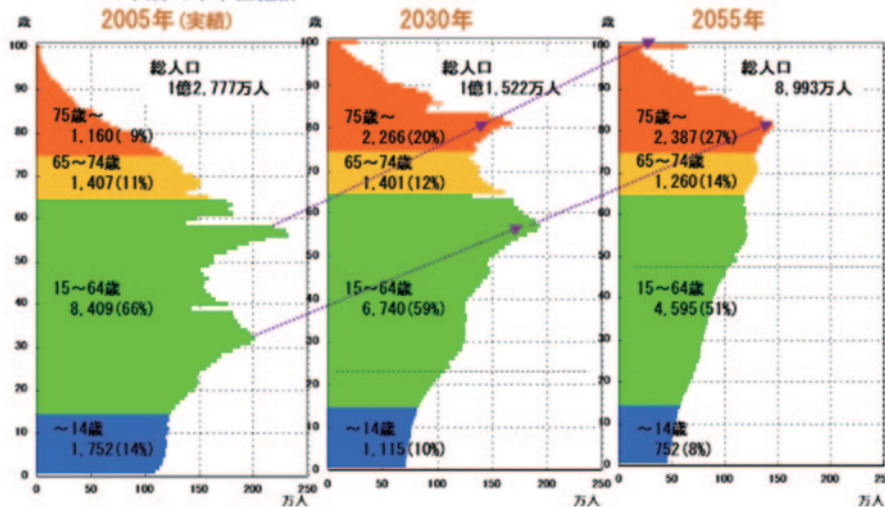
次は、2000年、2005年の人口ピラミッドです。先ほどいい忘れましたが、1994年に、高齢化率が14%を超えて、日本は「高齢化」の「化」が取れて、高齢社会に入りました。24年かかりましたが、世界最速です。イギリスは約150年、フランスも80年から90年かかっているといわれるのですが、日本はとても早かったのです。

さらに2006年だといわれていますが、高齢化率が21%

少子高齢化・人口減少の急激な進展

高齢者人口の高齢化

—平成18年中位推計—



スライド 3

を超えて、日本は超高齢社会に入りました。2010年頃から人口減少が始まったといわれています。

この後は予測になりますけれども、大体こういう形で推移するだろうといわれています【スライド3】。

2050年のころに人口が1億人を割り込むだろうといわれています。2060年には、人口が今から約4,000万人減って、8,700万人くらいになり、高齢化率は約42%に、統計上の子ども、14歳以下の子どもですが、それが7%になるだろうと予測されています。

これを見ると、大変なことになったと思われるかもしれませんが、それは避けたい現象としてあるので、どう受け止めるかが問われているのです。人口の推移は長期変動です。

江戸幕府が成立したときには、全国の人口は、いまの東京都の人口ほどもいませんでした。総人口はいまの約10分の1もいなかったのです。江戸の長期安定政権で、田園開発などをして、食料増産をした結果、3,000万人ぐらまで養えるようになったのですが、その後は増えませんでした。農業ではそこが限界だったのでしょう。

明治維新のころでも3,300万人です。その後、工業化の進展によって、食料増産や環境の改善が進むことで、急速に人口が増える時代に入っていきます。

私たちが知っているのは、この人口急増期の上り坂だけなのです。今は減少期に入ってきていて、これまで経験したことがない事態でもあるので、不安で仕方がない。また、長期予測でも、今後急激に人口が減っていくので、大変だという話になるわけですが、現今の社会システムは急増期につくられたものなので、人口減少には対応できていないのではないのでしょうか。その意味で不安になるということも、わからないではありません【ス

ライド4】。

世界各国の1980年から2015年までのGDPの変遷を示した図があります。それ見ますと日本は1980年代半ばからバブルのころにかけて急速に大きくなって行って、世界第二位の経済大国になっています。1990年代半ば頃から中国が対外開放政策を始めて、市場開放が進められました。日本からも企業がどんどん移転して、国内産業が空洞化する中で、中国が日本を追い抜いて、いまやアメリカに次いでGDP世界第2位の経済大国に躍り出ています。次いで、日本が3位、ドイツが4位という順になっています。

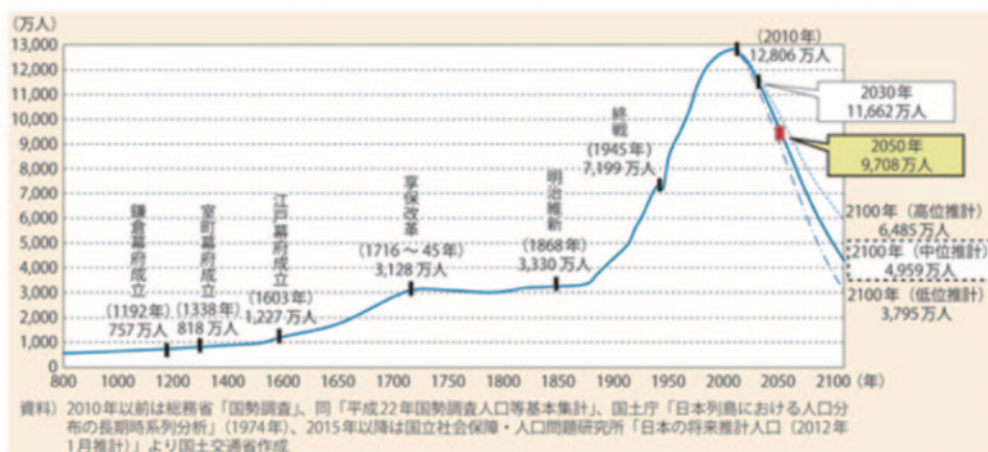
ですから、これを元に戻せるのかということ、無理なのではないか。その意味で、過去の経済発展の時代の物差しで、で少子高齢・人口減少を見ると悲観になるかもしれませんが。しかしもうすでに、価値観を変える必要があるのです。

さらに、人生イメージも変えなければいけないのではないかと思います。過去の社会制度は人生60年から70年で設計されていました。しかしいまや、人生100年を見通して設計しなければいけなくなってきました。

また、特に男性なのですが、現役時代の一日の生活時間は睡眠か仕事かどちらかで、辞めた後、何をやっているかということ、寝ているかテレビを見ているかだけだということが統計的に明らかになっています。皆さんはいかがでしょうか。大丈夫でしょうか。私もこうなったら離婚だと妻からいわれているのですが、そういう危険性は十分にあります。

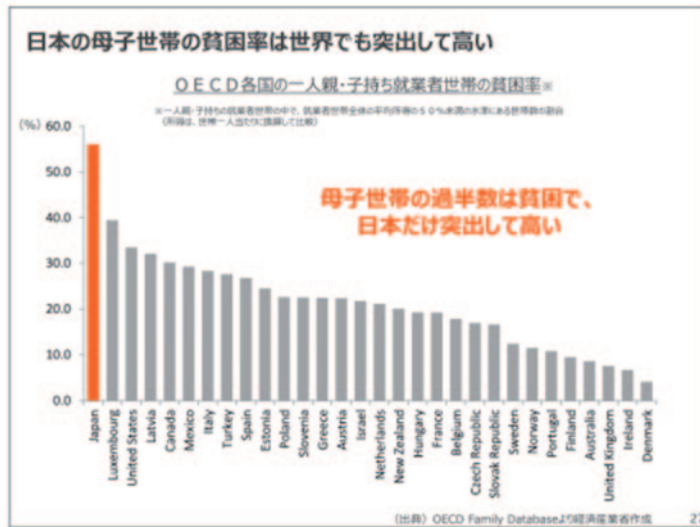
その上で、いわゆる第一線を退いても、2つ目、3つ目の人生があるといわれる長い人生を、どう生きていくのかを考えなければいけないことにもなってしまってい

人口の長期変動：急激な増加と急激な減少



スライド4

子どもの貧困



子どもの
相対的貧困率：17%
ひとり親家庭：57%

「子ども食堂」
400カ所

スライド 5

るのだと思います。

さらに、このような社会の裏側で、子どもの貧困が深刻さの度合いを深めています【スライド 5】。家庭の経済格差が広がる中で、日本の子どもの貧困率はOECD諸国の中で最悪レベルになってきています。貧困というのは、相対的貧困という意味ですけれども、どういうことかという、ざっくりといえますと、家計年収の中央値の半分以下の家庭を貧困家庭と呼んでいます。いまの水準で概ね1年間で130万円ほど以下で生活している家庭だといわれます。その家庭に子どもの6人に1人くらいがいるのです。これが母子家庭になりますと、6割近くになってしまいます。これは何とかしなければいけません。

しかも、社会的な分配、これは福祉のお金の回し方なのですが、高齢者には手厚く回っているのに比して、母子家庭にうまく回っていません。これは社会の持続可能性を考える上で、大きな問題です。

さらに、貧困は連鎖するといいますか、世代間で継承されて循環してしまうので、どこかでくさびを打たなければなりません。

これもあまり面白くない話なのですが、私は東京大学の教育学研究科にいますけれども、もう一つ高齢社会総合研究機構という所にもかわりがあり、そこで出している予測です。2060年には総人口が8,700万人ほどになって、高齢化率が約42%くらい、高齢者は3,500万人くらいになるのですが、問題は、いまの医療水準で考えて、要介護の方が約850万人くらいになるということです。つまり、2060年には今の医療水準のままでいくと、全国民の10人に1人が要介護になると予測されているのです。

もうすでに施設介護で解決することは無理ですし、国の財政も破綻しそうになっているので、どうするのか、ということです。その意味では、地域社会で要介護の人たちをきちんと受け入れて、共生するということと、さらには要介護状態にならないようにしていくような手だてを考える必要があるということなのです。

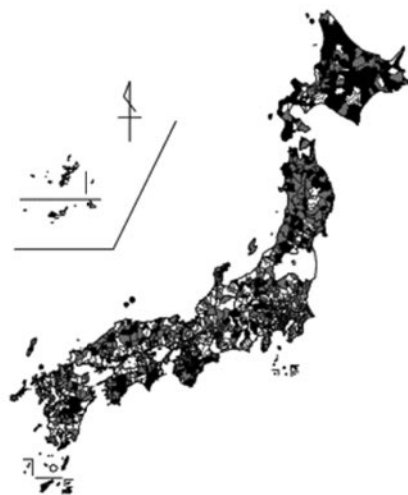
また、地方消滅論という議論があります。ご存じの方もいらっしゃるかもしれませんが、3年前に日本創成会議が出したもので、2040年に若年女性、つまり20歳から39歳の出産旺盛年齢にある女性が半減し、人口が1万人を切って、行政的な機能を失っていく自治体がこの黒いところ、若年女性が半減するけれども、1万人はまだキープしている自治体が、グレーのところだと指摘して、危機感を煽ったのです。【スライド 6】しかし、実際にはこれで基礎自治体が解体していくのを早めてしまったといわれています。

この社会は、従来、護送船団方式といわれたような、国が守ってくれて、みんなで一緒になって、同じように豊かになりましょうという社会では、すでになくなってしまっていて、自己責任中心の不利益分配の社会になってしまっています。そういう状況にあって、どういう社会を構想すべきなのかということが問われているのです。

すでに、人々が孤立する社会になってきていますし、国といった従来の大きな社会が解体するような時代に入ってきているので、そのことを前提として、新しい社会を構想する必要があるだろうということなのです。

地方消滅論

地図化



スライド 6

これらは「少子高齢人口減少社会」がもたらした問題なのか？

では、こうした問題は少子高齢・人口減少がもたらしたもののなのかという、どうなのでしょう。こういう議論がなされがちなのですが、では、人口を増やせば何とかできるのかという、そうではないのではないのでしょうか。

いい社会なのに活かさない

ここまで悲観的な話を続けてきましたが、私たちは本来、とてもいい社会に生きているはずなのに、それをうまく生かせていないのではないかといいたいのです。例えば、高齢社会とはどんな社会なのかと問われますと、高齢者が多くなる社会ということなのですが、先ほど申し上げたように、私は東京大学の高齢社会総合研究機構の一員でもあって、大学院生たちもいるのですが、そこでは、何をやっているのかというと、高齢社会を総合的に研究する機関にいるのに、高齢者の問題しか研究していないといっても過言ではないのです。何をいつているのか、お分かりになりますか。

本来、高齢社会というのは、高齢者だけの社会ではありません。高齢化率は、予測では最高でも42%にしかありません。あとの6割は、高齢者ではないのです。ならば、若者や子どもたちが高齢社会を生きることを研究をしなくていいのかと院生たちにいうのですが、あまりぴんとこないようなのです。つまり、高齢者を問題と見なすところから発想して、高齢者の問題を研究して、高齢

者の問題を解決しようとしているのです。それでは、問題だらけになってしまうのではないのかと思います。

例えば、こういう見方はいかがでしょう。平均寿命ですが、1990年から2016年までの25～26年間を見ても、平均寿命は男女とも概ね5歳から6歳伸びています。すごい伸び方です。女性の平均寿命は2016年現在、87歳くらいです。男性も81歳を超えています。

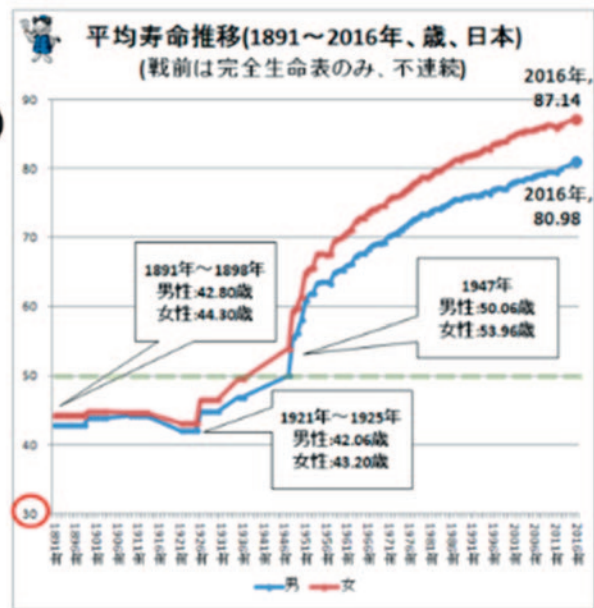
これは平均です。実は、地区別に見ると、香港のほうが日本よりも少し長いのです。なぜ日本は世界で一番ではないのかというと、若年者の自殺が多いからです。しかし、国を単位としてみると、それでも世界最長寿です。では、死亡最頻年齢、一番たくさん亡くなる年齢は何歳かというと、女性はもう90歳を超えています。男性のほうは83歳くらいです。人生90年、100年を考えなければいけない時代に入っているといえそうです。

この平均寿命をもう少し前、1947年から見てみると、この70年間で30年ほど伸びています。高齢社会は良くない社会なのでしょうか。長生きしたいと願って、先達たちが長生きできる社会をつくってきたのではないのでしょうか。いい社会をつくってきたのではないのでしょうか。

これを明治から見てみたらどうなるのでしょうか。1881年から見てみると、男女とも寿命は約2倍になっています。平均寿命40数歳だったところから、いまでは80数歳まで生きられるようになりました。早く亡くなる人もいれば、長生きの人もいて、平均を取ると40歳だった時代から、平均を取ると80数歳まで生きられる社会になってきたというのは、悪くないのではないのでしょうか。【スライド 7】。

日本人の平均寿命 (1881年～2016年)

100年前の2倍



<http://www.garbagenews.net/archives/1940398.html>

スライド 7

では、少子化はどうなのでしょう。乳児死亡率をとりますと、これは本来人口1,000人当たりで見ますが、これをパーセントにすると、実は1955年に約4%、100人に4人、1,000人に約40人の子どもが1歳になれずに亡くなっていました。それが今では1,000人に2人未満なのです。しかも、病気で亡くなる子どもはほとんどなくて、転落事故が一番多いといわれます。これをもう少し前から、1899年からとってみるとどうかというと、その頃は約2割なのです。1,000人のうち約200人の

子どもが1歳になれずに亡くなっていた時代が100年くらい前の日本にはあったのですが、そこから見ると、今の日本では出生者数1,000人のうち2人なのです。亡くなる子どもは少なければ少ない方がよいのですが、ここまで少なくなっています。日本はいまでは、世界で一番乳児死亡率の低い国の一つなのです【スライド8】。

日本は、子どもは生まれればきちんと大人になれる社会をつくってきたのだといえるのではないのでしょうか。生まれれば誰でも大きくなれると、誰もが普通に思

1000人あたり 乳児死亡率の変化 (1899年～2014年)

パーセントにすると
最高18.9%
⇒最低0.19%
100年前の100分の1

日本は世界で
一番乳児死亡率が低い



<http://www.garbagenews.net/archives/1890642.html>

スライド 8

い込める社会をつくってきた。これは、いいことなのではないでしょうか。その結果としての、人口減少なのです。子どもをたくさん産まなくても大丈夫と誰もが思っているので、少なく産んでおこうということになっていくわけです。これは全世界的にも同じような傾向にあります。この意味では、日本は、とてもよい社会なのではないでしょうか。

何が問われているのか

では、何が問題なのかということです。先ほど申し上げたようなことが、本当の問題なのではないでしょうか。過去の、高度経済成長のころの、製造業中心の、経済の規模を競うような時代の価値観で、少子高齢・人口減少の問題をとらえると、問題だらけに見えます。いまの社会では、国という単位では経済の規模は基本的に大きくなりません。人口が増えず、市場も縮小するからです。労働者も足りなくなっていくます。

人口を増やすという手だてを講じない限り、経済の規模は基本的には大きくはならないのですが、人口は長期変動なので、出産で増やすことはほとんど不可能なのです。移民を入れるしかないのですが、これから毎年100万単位で人が減っていきますから、移民でまかなおうとすると、50年で人口の半分が移民になってしまいます。ですから、移民はだめだということになっています。なので、規模が小さくなるように、人々の観念や社会の仕組みを考えなければいけないだろうということなのです。どうもそこがうまくいかないということなのです。

その意味では、拡大再生産を求めるのではなくて、いまの社会基盤をベースにしつつ、定常的といいます、大きくならないけれども、質的に豊かになっていく、多元的、多様な価値を豊かに持つ社会になっていく、その中で一人ひとりが自分の人生を謳歌できるような仕組みをつくっていく、こういう必要があるのではないかと思います。

「自治」が問われる

このことは、私たちの観点からいえば、住民による自治が問われているということです。自治とは何かというと、政治的な難しい話ではなくて、どちらかというと自分の足元を見つめつつ、自分たちのいろいろな創意工夫が生かされていて、自分の考えが実現できる身近な社会をたくさんつくっていく、そうしたことが社会基盤を安定させて、結果的には、財政難になっている自治体を

救ったり、国のあり方を変えていったりすることになるのではないかと、ということです。つまり、住民による地域コミュニティ経営といったことが、これから問われてくるのではないかと考えています。

そのためには、教育が大切なのですが、今日、学校そのものがさまざまな問題を抱え込んでしまっています。

私も文部科学省の審議会の委員でもあるのですが、ここでもよく議論になるのは、学校をこのまま放置しておけば、あと15年で破綻するということなのです。これは、各地の教育長さんたちの意見でもあります。学校が、教育機能を果たせなくなっているのです。

つまり、学校は、教育以前の問題を抱え込み過ぎているということです。例えば、貧困問題です。いまや、校長先生が校長室にお菓子やパンやバナナを買っておいて、「おなかが減ったら食べにいらっしゃい」といっている学校がたくさんあります。朝ご飯を食べられない子どもたちがたくさんいるのです。夜も食べていなくて、夏休みが明けると子どもが痩せているという報告が上がり始めていて、学校給食で栄養を摂っているのではないかと議論になっています。それで、私の知っている学校では、夏休みの登校日に給食を出しているところも出始めました。「来たい子はいらっしゃい」といって、夏休みも給食を提供する学校もあると聞いています。

このまま学校を放置しておくと、教育義務を果たせなくなるのでは、大きな問題です。子どもの成長を基本にして、この社会をどう次の世代につなげていくのかを考えて、社会システムをつくり替えていく必要があるのではないかと議論になっています。

文部科学省でも、同じことを議論していて、学校を中心に、地域社会そのものを、大人たちが子どもたちに積極的にかかわって、彼らを健全に育てられるような仕組みに変えようという形で議論を進めています。

競争から協働へ

この大きな動きは、従来のような競争して勝ち残ることを価値とおく社会から、皆が協働して、一緒にやっていくことに意味を見出す社会へと切り替える必要があるということ、価値の一元性または画一性から脱却して、多元性や多様性を重視する社会に切り替える必要があるということ、これらのことと深くかかわります。固定した価値に重きをおくことから、どんどん価値が変わっていく、新しくなっていく、またはつくり替えられていく、そうすることによって、社会基盤が安定していくというような社会の仕組みに変えていく必要があるのではない

かということ、さらに強いリーダーが引っ張っていくというよりは、むしろ一人ひとりがフルメンバーとして活躍できるような社会をつくっていく必要があるのではないかと、こういう方向を目指して、システムの切り替えがようやく始まろうとしています。

つまり、コミュニティそのものを、孤立していく人々の間をもう一度つなぎ返しつつ、信用に満たされていくような社会へとつくり変えていく必要があるのではないかとことです。

従来のいわゆる高度経済成長の時代や製造業中心の、みんな同じように、同じ価値を共有して、同じような生活をしましようという社会であれば、自分と家族と会社と国が直列しているといえたのですが、いまやそれが壊れてしまっている中で、今度は自分と家族と地域社会であったり、またはもう少し広い横の社会といったことを考える必要があるのではないのでしょうか。

そうしたことに對して、人々がどのようにコミットしていくのか、それをどう支えるのかといったところで、新しい専門職が必要になってくるのではないかと議論にもなっています。

例えば、きょうの選挙の結果でどうなるか分かりませんが、現政権は強い言葉が大好きです。地方創生とか、国土強靱化とか、人口基盤の強化ですとか、漢語が大好きです。漢字の熟語です。しかも、語気の強い言葉が大好きです。KとかGとかBの発音がとても多いです。大上段に構えて、決然とした姿勢を示すような言葉です。その割には、何をいっているのかよくわからない。だから、イメージで支持を得ることになっているのでしょう。

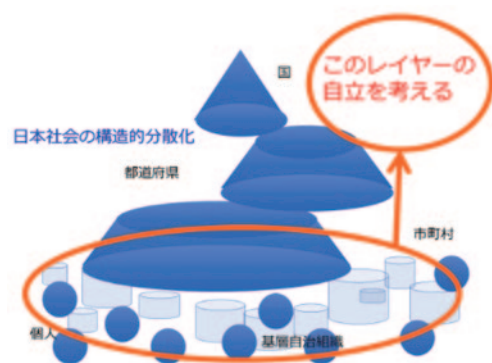
そうではなくて、もっと小さな範囲で、人々が自分でできることを訴えてはどうでしょうか。そのほうが本当は楽し、もっと早いのではないかと議論をする必要があるのです。国単位で考えたら、これからの社会は大変な社会です。例えば、これからあと40年くらいで人口が4,000万人減るといっているわけです。それを減らさないようにということになると、年間100万人単位で補充しなければならない。

そうではなくて、小さい単位で考えたらどうなのでしょう。1億2,700万の人口で考えるから、大変だという話になるのですが、1万3,000人で考えたら、もっと小さい話で済むのではないのでしょうか。もっと具体的に、私たちのコミュニティや自治体はこういうことをします、子どもを産みたい人がいたら、このような支援をします、このような手立てを講じます、という議論ができるのではないのでしょうか。これからは、小さいコミュニティを基本に社会の在り方を考えていく必要があるの

ではないかということです。

実際にいま、このコミュニティが政策的な草刈場になってきています。総務省も厚生労働省も国土交通省も経済産業省も内閣府も、いまやコミュニティが大好きなのです。コミュニティ、コミュニティといっていて、これからは国よりは「まち」だといって、しかも私たちが関係している公民館という施設があり、住民自治という取り組みがあるのですが、そうしたものやことを関係者が盛んに取りあげるようになっていきます。厚生労働省も総務省も経済産業省も公民館が大好きで、ぜひとも欲しいといい出しています。文部科学省は力がないものですから、持っていかれそうになっています。多くの領域で、国そのものが政策をコミュニティを焦点化するように転換し始めています。

そういう動きに対して、私たち自身がどうやって自分の生活をつくっていくのかということを真剣に考えないと、最初は補助金が増えていきますから、それを使っていればいいのですが、それが切れたら自分たちの生活が維持できなくなるといったことが起こりかねません。その意味でも、自分たちで生活を立て直していける社会をつくっていく必要があって、その上で補助金を受けられれば、もっと面白いことをいろいろ実践していくことになる、先ずは住民自治の基盤をつくる必要があります。つまり、もう国でも都道府県でも、さらには市町村でもなくて、一番下のレイヤーである、日常の生活コミュニティで、自分たちの自治を考えていく、そういうことがこれから求められていくということになります【スライド9】。



スライド9

そこでは、〈学び〉の概念を組み換えなくてはいけなくなっています。これまでであれば、文化教養や知識を身につけて、それを使えるようにしていくということが基本だったわけですが、そうではなくて、自分たちが新しい社会をつくって、それを経営しつつ、常に新しい価値

をつくり出して、自分たちが新しくなっていく、また新しい生活をしていくというプロセスそのものを〈学び〉だと考える必要があるのではないかとことです。単に知識をため込んで、蓄積して、使うということではなくて、常に組み換えて、新しいものをつくり出して、自分変化することを楽しむというような、そういうプロセスが問われてくるのではないのでしょうか。それを私たちの言葉で〈自治〉と呼ぼうということになるのです。

楽しい自治

自治とは何かということがこれから問われてきます。基本的には「楽しい自治」ということです。「楽しい」とは一体何かというと、私たちが学生と一緒にあって、酒を飲んで騒ぐというような楽しさもあるかもしれませんが、そういうことよりは、自分たちが考えたことを自分たちで実現していくという楽しさです。その過程で自分がきちんと社会に位置づいていて、人からも認められていて、自分は社会の中に居場所があると思える楽しさですとか、さらに常に自分が変わっていくということに後から気づいて、自分を発見し直す、そういう楽しさです。そうした楽しさが人々の間に共有されていくような社会のあり方、こうしたことを考える必要があるのではないかと思います。

それはいい方を換えれば、豊穰性の時代とか、多様性・多元性や過剰性というものを価値化するということです。今までは画一性の時代であり、同じ形のものが拡大していくことが良いことであったわけですし、また発達というイメージもそういうことだったのだと思います。そうではなくて、常に変化していくとか、常にいろいろな新しい価値が生まれてくるということにおいて、豊穰な社会を構想する必要があるのではないかとことです。その意味でも、文化を新しくつくっていく、そういう時代に入ってきているのではないかと思います。

住民が〈社会〉をつくること

私たちがかかわっている実践について、いくつかご紹介したいと思います。

1、多世代交流型のまちづくり

1つは、「多世代交流型のまちづくり」という実践を千葉県でやっています【スライド10】（なお、写真は個人情報保護の観点から、顔などがわかるものは基本的に掲載できませんので、ご了解下さい）。東京などの大都市近郊

に、いまから40年ほど前に開発された戸建ての団地がたくさんあります。そこに、例えば千葉県ですと、「千葉都民」の方々が住んでいました。「千葉都民」といういい方、わかりますでしょうか。30代の子育て世代が40年くらい前に一斉に引っ越しして、いま一斉に高齢化しているのです。皆さんの現役のころは、「千葉都民」と呼ばれて、揶揄されていました。千葉県に住んでいるのですが、東京都に通っていて、東京都知事選には関心があるけれども、千葉県知事選挙には関心のない人々、そういう人たちのことを千葉都民と呼んでいました。そういう人々が一斉に企業を退職して、地域社会に帰ってきて、高齢化しているという地域がたくさん出ています。限界団地と呼ばれたりしているところもあります。何とかならないかというご相談が町内会連合会からあって、かかわった事例です。



スライド10

調査に入って、いろいろな方々の希望を聞いていくと、例えばこんなことをおっしゃるのです。もうここに住んで40年になるので、施設に入りたくない。ここで一生を終えたい。女性は特にきれいに老いたい、というのです。老いるというと、みすぼらしくなるような感じがして、嫌だとおっしゃる。「きれいに老いたい」というのですが、どういうことなのか聞くと、ちょっと化粧をして、服を着替えて、背筋を伸ばして出掛ける場所が欲しいというのです。それから、あとは好奇心を持って生活をしたいとか、ボランティアをやりたいとおっしゃる。

議論を重ねていくと、基本的にはつながりとか、生きがいとか、尊厳とか、または健康といったことをキーワードにしつつ、互いに認め合う「まち」をつくれないうかという議論になっていきます。それに対して、私たちからは、中心に高齢の方々の生きがいを置いて、そこに安心、安全、健康、学習というような地域資源を配置しつつ、新しい人間関係をつくっていった、皆さんが地域社会の宝になっていくような「まち」、そういうあり方

を構想できませんかという提案をしました。

そうしましたら、この団地は少し面白いところで、ありがたいといつつ、少し待ってくれといわれたのです。どういふことなのかと尋ねましたら、「このプランは、あなたたち若い世代がわれわれ高齢者の面倒を見るというつもりでつくつただろう」というのです。「そうかもしれませんね」と応えたら、「いや、ちょっと待ってほしい。見てくれ。われわれはこんなに元気だ。金もある、時間もある。ないのは、生きがいなんだ。寂しいんだ」というわけです。それは分かっていますよという話をしたら、彼らの周りを見回すと、実は同じような者がもう一団いるというのです。

誰なのと問うと、「自分の孫世代だ。子ども世代がこの経済状況の中で忙しくて、夫婦共稼ぎで家にいない。孫世代が学校から帰ってきてても親はいない。地域社会も子どもたちにかかわってやっているようには思えない。何となく寂しそうだ。だったら、寂しいじじばばと寂しい孫たちが一緒になったら楽しくなるんじゃないか」とおっしゃるのです。

そして、こういうのです。実は、孫の面倒を見たいんだよ、と。そうすると、他の人が「俺、ここに自分の孫はいないもん」というわけです。そうしたら誰かが「だったら、他人の孫を自分の孫にしちゃえばいいじゃないか」という話になって、誰かが「そうしたら、他人の孫で『たまご』だよな」といい始めたわけです。するとまた誰かが「でも、その他人の孫が『たまご』になったら、他の孫が多くなっていっちゃってめんどくさくないか。孫もじじばばがかかわったらめんどくさくないか。嫌なんじゃないか」という。するとまた誰かが「嫌になったら取り換えりゃいいじゃないか。だったら、たくさんじじばばとたくさん子どもたちが一緒になって、たくさん孫が出来上がってくる。多い孫で『たまご』だよな」というのです。それで、「先生、こいつでやってくれないかな」ということになって、プロジェクト全体の名前が「たまご」プロジェクトになったのです。高齢者をケアの対象とするのではなくて、高齢者がまちの担い手になるというプロジェクトです。高齢の人々が隔世代、すぐ下ではなくて、次の孫世代の面倒を見ながら、地域社会のあり方を変えていくというプログラムを組めないかとおっしゃるので、それは面白いですねという話になって始まったのが、この「たまご」プロジェクトです。

それで、地元からは、誰彼となく「昔は鎮守の森があった。自分たちは鎮守の森で遊んで大きくなってきたんだけど、ここには何もない。今度は、自分たちが鎮守の森になって、子どもたちを育てようや」という声が上がっ

て、そうしたら誰かが「じゃあ、境内が欲しいよね」といい始めたので、私たちのほうから、例えばコミュニティ・カフェという考え方があって、自分たちでカフェを経営して、拠点をつくって、子どもたちや地域のいろいろな人たちがそこを拠点にして交流し合うというまちづくりのやり方がありますよ、という話をしたら、ぜひやりたいという話になった。こうして始まったのがこの取り組みです。住民からは、地元の行政に対しては場所を貸してほしいと、私たちの大学に対しては、住民がもう少し動けるようなプログラムを作ってもらえないかと、地元の人々に対しては、そこができれば自分たちで活用して、新しいまちづくりに参加して欲しいという呼び掛けが始まりました。

ただ、行政はなかなかこういう場所を出してくれません。出してもらうまでに2年間かかりました。途中から地元の人たちがしびれを切らしてしまって、何が起きたかといいますと、町内会連合会長と住民が議員と市長に対して、「次の選挙をお楽しみに」といいに行ったのです。そうしたら、場所が出てきました。

私たちは場所が出るまでの2年間をかけて、地元の方々に、長老セミナーという、要はコーディネーターの力をつけてもらうためのプログラムを提供しました。長老とはいってもお年寄りではないのです。若い人もいましたが、約3,000人のコミュニティで300人くらいの方々に、2年間かけて受講してもらいました。自分たちで地域を経営できる力をつけてもらうのです。それから、子どもたちにも参加してもらうために、まちのキャラクターづくりをってもらいました。

さらに多世代交流型セミナーで人間関係をさばき返していくことをやりました。そうこうしているうちに、場所が出てきたのです。子どもの考えた地元のキャラクターも、みんなでシャッターペイントをやって、描いて、2012年の5月にコミュニティカフェがオープンしました。

それで、中は【スライド10】のような感じになっていて、自分たちで内装も全部きれいにしたのです。開館から今日まで、住民の方々が頻繁に出入りして、活用しています。外でも様々なイベントが行われていて、うちの学生たちも遊んでもらっていますけれども、交流の場所になっています。日常的にも、子どもたちが登校時に、「行ってきまーす」と寄って行って、高齢の方々が交通安全の辻立ちをしていますから、学校に行く途中でおいさん、おばさんに「おはよう」といいながら学校に行って、学校に行くと今度は高齢の皆さんが待ち構えていて、教室に入っていくのです。朝は暇なので、先生よ

り先に学校に行ってしまうています。

それで、読書指導をしたり、いろいろな運動指導をしたりしています。帰りはまた子どもが「ただいま」と帰ってきて、「お菓子ない？」とっておやつをねだったり、「宿題を見てよ」と見てもらったりしながら、お母さんが迎えに来るのを待つというような感じになっています。今、1日に120名くらいの住民が使っています。

このコミュニティカフェを運営している地元の方々は、全部ボランティアベースなのですが、多世代交流型コミュニティ実行委員会という長い名前の組織で動いています。地元の人々はこれを「多世代さん」と呼んでいます。多世代さんはいまでは、幼、小、中、高校、特別支援学校と連携が取れていて、先生方も教育実践のいろいろな支援を求め始めています。

先ほどいいましたように、朝は読書指導に行ったり、今は授業中に個別指導をする必要のある子がいるので、その子たちについてあげたり、ついこの間は遠足についていったといいます。「何人行ったの？」といたら、おじいさん、おばあさんが40人がついていってしまったのです。「子どもは何人いたの？」と聞いたら、70人だったと、「先生は？」といたら2人だったというわけです。「嫌がられたでしょう」といたら、すごく感謝されたといいます。「うそだろ」といていたのですが、先生に聞いたら本当らしいです。

私は気付かなかったのですが、先生方は遠足は苦行だということです。子どもを連れていくのですが、事故があってはいけないので、前日からお茶を控えているということです。お分かりになりますか。トイレに行っているすきに子どもがけがでもしたら大変なことになるので、遠足の引率では気が抜けなくて、トイレにも行けないのです。でも、多世代さんが40人も来てくれていると、子ども2人にお年寄り1人がついてくれているので、先生方は「ちょっとお願いします」といって、トイレに行けるようになって、とても助かりましたとおっしゃるのです。

こんなことを皆さんがされていて、いまとてもいい感じで、子どもたちとの交流が続いています。そういうことの結果、子育てに優しい地域だとの評判が立って、子育て世代がどんどんこの活動を見に来たり、参加したりして、最終的にここに住みたいといって引っ越してくるようになって、この小中学校だけ児童や生徒数が増えて、学級増になっています。

さらに、持続可能なコミュニティをつくりたいというので、若い世代に入ってきてもらうために、例えば独り暮らしになったり、認知症になったりしたときに、地域にいい空き家があったら、そこをグループホームにして

しまつて、自分たちがそこに移り住んだ上で、自分の空き家を少し改修、リフォームして、若い世代に貸したり、また安く売り出しができないかということで、不動産循環の研究プロジェクトも始まっています。とにかく楽しくて仕方がないという活動を展開しているのです。

2、過疎・高齢中山間村の活性化事業

もう一つだけご紹介します。

これは過疎・高齢化に悩まされていた中山間村の支援事業【スライド11】です。今、急速に過疎化や高齢化が進んでいる地域が日本にはたくさんあるのですが、最近そうなったのかというと、そうではないのです。もう60年以上も前からそういう地域の過疎化は始まっているのです。

実はこのプロジェクトを始める前に1年間ぐらいかけて、関係の地域に、一箇所2〜3週間泊まり込んで、地元の顔役たちに「何しに来たのか！」と怒鳴りつけられて大変な思いをしながら、調査を進めたのです。その調査でよくわかったのですが、多くの地域でいわれたのは、いま地元で頑張っている高齢の方々、70歳、80歳の方々が子どものときから、過疎化が起きているということなのです。



スライド11

現在の日本の農山村の過疎化は、実はいまの顔役の方々の親世代の問題なのです。プロジェクト対象地域は、愛知県の豊田市の中山間村なのですが、その地域の顔役の高齢者たちは、こういうのです。日本が高度な経済成長を始めたころに、トヨタ自動車が大きくなっていく過程で、朝マイクロバスが回って、親を連れていって、工場で働かせて、夕方送り返してくるという生活が始まった。そうすると、親が何といい始めたかということ、農林業は博打を打っているのと同じことだと。年に1回しか収入がないし、自然条件や農業政策にも左右される。サラリーマンはどうかというと、単調な生活でつまらないけれども、麻薬だと。毎月サラリーが入る生活をするのと、

今月はこれだけもらったから、来月はこれだけもらえるだろうという予測できるようになる。今年いくらもらえたから、来年はいくらもらえると計算できるようになると、ローンが組めてしまって、都市と変わらない電化生活が送れるようになる。もう足抜けできない。麻薬を喰らったようなもんだ、と。

そして、今の顔役が子どものころに親から何といわれたかということ、お前は博打を取るのか、麻薬を取るのか、どうするのか、ということなのです。迷っていると、親が麻薬を取りなさいといった。こういう話です。

地元は中学校までしかない。それで、高校から町へ出て進学して、さらに大学まで行って、できればトヨタ自動車に入りなさい、豊田市役所に入りなさい、名古屋市役所に入りなさい、愛知県庁に入りなさいと親にいわれて、教育を受けて、親のいうとおりサラリーマンになった。「だから、今ここに残っていて偉そうな顔をしている連中で、農林業で食ってきたやつなんかいないよ」というわけです。地元に残った人も、例えば村役場の職員であったり、郵便局員であったり、学校の教師だったりして、専業農家で食べていた人というのはほとんどいなくて、皆2種兼業だということです。

市長からの依頼でこの地域の調査に入ったのですが、「今ごろ何しに来たんだ」と叱られたのです。「過疎化なんて50年以上も前から起こっているのに、今ごろ来てどうするつもりなんだ。しかも、自分の子どもは都市で生まれている。ここはもうヤツらのふるさとじゃないんだ。自分たちが帰ってきたのは、老いた親がいたりとか、田畑があったり、またはお墓があったり、仏さんがあったりしたからであって、自分の子どもや孫なんかは都会で生まれているんだから、帰ってきやしないよ。この村は、自分たちでおしまいにするんだから、ほっといてくれ」と、こういうことなのです。

しかし、そういうわけにはいかないでしょうという話をするのですが、こちらも手がないので、最後、「困りましたね。わかりました。もう帰ります」と帰ろうとすると、顔役たちが出てきて、こういうのです。「ここまで地元に入り込んで話を聞いてくれた大学の先生はいない。先生、来た以上本気でやってくれるか」。でも、私はそこではけんかを売るわけです。「やってくれなんていう所とやるわけないでしょう。誰の地元なんですか。自分でやらないで、誰がやるんですか。人に頼っているから、ここはこんなになってしまって、さっき、自分があきらめたという話ばかりをしてたじゃないですか。そんな村は潰れて当然でしょう。自分でやるから手伝えというんだったら手伝うけれども、人に頼っていてどうするんで

すか」といって、帰りました。そうすると、後から市役所を通して「やっぱりどうしてもやりたいといっているから、手伝ってやってくれ」というのです。それで、かわることになるのですが、そのときに彼らから聞かれた言葉が、「このままじゃ腹の虫が治まん」でした。彼ら自身も、あきらめてはいても、はらわたは煮えくりかえていたのでしょう。何とかしたいのです。

ですから、その意味では昨今の少子高齢・人口減少が過疎化の原因かということ、そうではないのです。端的に、経済構造の問題なのです。

それで、かわることになったのですが、私にもどうしていいかわからないのです。そこで思いついたのが、こういうことです。実は都会にはいるけれども、苦しい生活をしていて、どちらかというと人の手が入ったきれいな自然環境の中で生活したいという若い人たちがかなりの数いることがわかっている。そうであれば、新しいプログラムを組むにあたって、地元の若者が帰ってこないのだったら、こういう都市部にいて、苦しい生活をしていて、本当なら農山村でちょっといい感じの生活をしたいと考えている若者を入れたらどうだろうという話になったのです。人の手の入ったきれいな農山村で新しいライフスタイルをつくり出して、都市に発信して、都市にいる若者たちに訴えて、うらやましがらせるプログラムをやりたいので参加しませんかという形で、全国で10名を公募しました。

そうしたら50名応募があって、書類選考をして20名くらいに絞って、はじめに地元で1週間ほど住まわせて、高齢の方々と交流をしてもらいました。最終日に、地元のじいちゃんばあちゃんにこの子なら残ってほしい子を10人選んでくれといっって、選んでもらいました。

地元の人たちには「若い子が来るけれども、遊びに来るんじゃないんだから、人生をかけて来るんだから、選んだ以上、責任を取ってよ」と何度もいい含めて、責任を取るといわせた上で、選んでもらったのです。なぜかという、当事者意識を持ってもらいたかったのです。私たちが選んで、あてがうと、やらされ感が出てしまって、このプロジェクトが他人事になってしまいます。そうってしまったら、その時点で、このようなプロジェクトは失敗なのです。

それで、若者たちが10人来て、共同生活を始めたのです。当初は2年半のプロジェクトとして設計して、その間、彼らには手当を出しました。口ではいえないほど、様々な問題が起り、大変な思いをしましたが、結果的には、【スライド11】のような楽しい生活をみんなでいろいろ考えながらやってきていて、今年2017年でもう9年

になるのです。途中、10人のうち5人入れ替わりましたけれども、全員が定着して、今もここで生活しています。しかも、彼らを頼ってどんどん若者が入ってきていて、この集落はもともと30人ほどの小さな集落で、高齢化率は5割だったのですが、いまでは人口が80人に増えて、高齢化率は3割台に落ちてきています。

しかも、ここ数年、子どもが毎年5人から6人ぐらいずつ生まれていて、学校が廃校になってしまっていたのですが、豊田市の教育委員会が早まったといっているのですけれども、復校は困難なので、新しいことを画策しています。

いろいろな取り組みが展開しているのですが。たとえば【スライド11】に見られるように、こんな感じで都市の人々に来てもらいながら、農業体験などもやってもらって、お金を落としてもらっています。

材木なども、それまでは、補助金の関係で、間伐材をなかなか山から下ろせなかったのですが、若者たちが自分たちで「ついでにやる間伐」ということをやり始めて、これをさらにまきにして売り始めています。これだけで年収が800万円ほどになります。

このほか、ガソリンを使わない生活をしようということで、トヨタ自動車の技術者が関わって、軽トラの電気自動車プロジェクトが始まっていて、車の改造を進めています。既に改造は終わって、陸運局の許可待ちなのですが、こういう形で、どんどん新しい生活を始めています。

夏休みには子どもたちを受け入れて夏のキャンプを行ったり、海外からもワールドキャンパスを受け入れて、いまでは海外の若者たちとの交流もあります【スライド12】。さらに、スモールビジネス研究会もやっていて、自分たちで新しい事業をどんどん考えて、始めています。



スライド12

さまざまな技能を持った女性たちも移住してきて、自分たちで雑誌を創刊していますし、東京芸術大学の声楽科出身の歌手も移り住んできて、合唱団を組織して楽しそうに活動しています。そんなことが始まっています。

それから、メンバー同士の結婚式なども村を挙げてやってくれるので、本人たちはもちろんのこと、心配している親御さんたちも感激して、最後はお礼をいって帰って行かれるまでになっています。

移住してきた若者たちは、地元の消防団にも参加してくれて、地元の防災にも貢献してくれています。このほか、新聞配達なども始めています。

自分たちで小麦を有機で栽培して、粉を挽き、クッキーを焼いて売っているグループも生まれています。このクッキーは引き合いもたくさんあるのですけれども、彼女たちがもうけ過ぎでは、質を落とすことになるといけないということで、週に1回しか焼かず、売り切れごめんという商売をやっています。どんどんこういう新しい生活が生まれてきています。

いまでは、この地区で、子どもがどんどん生まれてきて、子どもたちの教育をこの地区でなんとかできないかという議論が出始めています。小学校が廃校になったとき、全校で児童数が12名だったのですけれども、来年1年生になる子どもが8人います。再来年が7人で、その次は9人入学します。本当はもっと頑張れば、学校も維持できたはずなのですが、廃校になってしまいました。

そこで、学校の廃校跡地を利用して、若いお母さんたちが子育てをしながら、自分たちで仕事をできるようにということで、私が紹介した通信事業者もかかわって、テレワークですとか、いろいろなものを組み合わせて、この集落で生活できるような仕組みを作ろうということで、拠点づくりが始まっています。

こういう取り組みに、高齢の方々が自分の持っている文化を伝承してくださって、若い人たちがそれを引き受けて、新しい仕組みを作っていくという循環ができあがってきています。いま、彼らは「スローライフは忙しい」といっています。リーダー夫妻は私の名古屋大学時代の教え子なのですが、彼は現在100を超える仕事を持っています。そのうち、金もうけは20ぐらいで、残りの80があるからこそ、自分一家の生活は地元で成り立っているといえます。彼は子どもが3人いる五人家族なのですが、年収300万円ぐらいに抑え込んでも十分暮らせるというのです。私にかかわっている若者は約30名なのですが、年商にして2億円ほどの売り上げがあります。一人あたり700万円、そこから必要経費を引いても、年間500万円ほどにはなります。夫婦で働いていますから、一家では1000万円になります。しかしそれを年収300万円に抑えているのです。なぜなのかと聞きましたら、やっかまれることが一番怖いので、もしもうかるのであれば、その仕事は地元の人に回してやってもらって、もうけてもらう

というのです。みんなで同じように仕事を分け合って、やって、利益を分配するということをやりながら、楽しんで生活しています。

彼がいうのは、「くらしごと」、つまり仕事と暮らしが一緒になっている生活を始めているということです。

〈学び〉：つながりをつくり、変わり続けること

一体お前は何をやっているかと疑問に思われているかも知れません。住民自治をつくることが社会保障にもなるということです。実は、静岡県のコホート研究で分かっているのですが、厚生労働省は高齢者の健康の指標として、運動と栄養と社会参加をあげています。この3つの要因にあまり気を遣わない生活をしている人の死亡率を100とすると、運動と栄養に気をつけた生活をする、と、約3割下がり、さらに社会参加があると、5割以下に下がるという結果が出ています。【スライド13】。

また、ちょっとしたサークル活動のようなものでもいいので社会参加している人の要介護認定を受けるリスクを1とすると、そういう環境のない人のリスクは、男性で約1.4倍、女性で2.5倍高まることも分かっています。

さらに身体年齢が若返っているといわれていて、これは随分前の調査結果なのですが、2002年と1992年を比べると、ちょうど10年間で11歳若返っているのです。いま現在、このままの状態が続いているとすれば、ことし65歳の方は、2007年の54歳と同じような身体年齢だということです。

では、頭はどうかというと、量的に測れば下がってしまふものがどうしてもあります。私ももうだめなのですが、短期記憶です。ゼミ生の顔と名前が合わなくなったらそろそろ定年といわれますが、これは仕方がないといわれています。ただ、伸びていくものがあることも分かっています。つまり、対人関係形成能力です。言語処理能力と日常問題の解決能力が高まっていきます。ほぼ死ぬまで伸びるという人もいます。まあ、いい方を換えれば、口うるさくなるだけ、ということもできそうですが、そうしたものがこれからの社会に必要な能力ですから、高齢社会というのはこれから期待が持てるのではないのでしょうか。

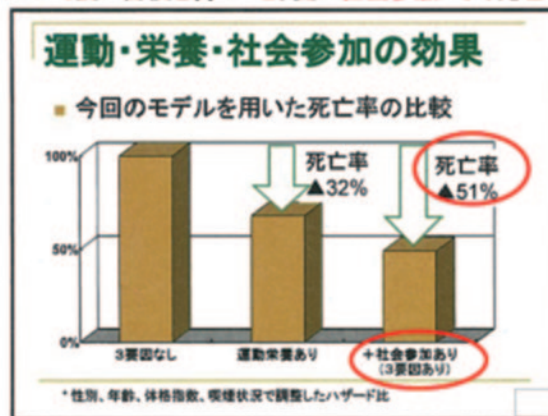
こういう新たな知見をベースにして、そこで重要になるのが、つながりをつくっていくことです。ネットワークをつくるというときいつつながりになってしまいますけれども、実は関心を持ち合うといったことのほうが大事だということも分かっています。

若者も都市から農村に行きたいと思っている人が増えているのですが、「孤立した自分だけの生活をしたい」と思っているのではないのです。地元を受け入れて欲しいと考えていて、きちんと役割を与えてほしいと思っていますし、そこで活躍して、みんなと一緒に新しい生活をつくりたいと考えている若者が増えていることが分かっています。働き口がないからと、よく地元の皆さんはおっしゃるのですが、若者たちは働き口は自分たちでつくれば良いと思っていますので、むしろ受け入れてもらえるかどうか、移住を考えるにあたっては大事だということが分かっています。

静岡県高齢者コホート研究

【高齢者14,001人の追跡結果】

○運動・栄養について良い習慣を持つこと、更に**社会参加**により死亡率が大幅に低下



出典：「静岡県高齢者コホート調査に基づく、運動・栄養・社会参加の死亡に対する影響について」
2012年、東海公衆衛生学会、平山朋他

スライド13

そういうことの中で、住民がコミュニティーを運営することで、新しい楽しい社会をつくっていきけるのではないかと考えているということなのです。

長い箸の寓話 ——純粹贈与 信頼・信用の社会循環

「長い箸の寓話」をご存じでしょうか。仏教でよくいわれる話ですが、キリスト教にも同じような説話があると聞きました。地獄にはごちそうがたくさん準備されていて、長い箸が用意されている。でも、ごちそうがたくさんあるのに、おなかが減ってしまって、飢えて争っている。では、天国はどうかというと、天国にもごちそうがたくさん準備されていて、長い箸が用意されている。天国の人々はおなかがいっぱいになって、幸せに暮らしている。こういう話です。

どこが違うのでしょうか。地獄では、長い箸は長過ぎて、自分の口に入らないのです。すごく長いので、つまめるのですが、口に入らないのです。ですから、みんなご馳走を目の前にして、飢えてしまって、争っている。天国も同じように箸があって、口に入らないのですが、みんなおなかがいっぱいで、幸せに暮らしている。どこが違うのでしょうか。天国ではお互いに食べさせてあげているのです。ですから、おなかがいっぱいになるのです。

私もよく知りませんが、仏教ではこれを多分、利他と教えているのだらうと思います。私たちの生涯学習の観点からすると、利他ではなくて、利己でよいのです。ただ、何が要点なのかというと、私が食べさせてあげると、必ず返ってくるとは思っていないところなのです。しかし、私がAさんに食べさせたら、AさんがBさん、BさんがCさん、CさんがDさんといって、ぐるっと回って、最後に自分に来るかもしれないという淡い期待感があれば、それは利己ですが、そういう期待感があることで、人はそのような行動を取るのではないかと思います。ただ、いまのこの社会は、実はそういう期待感すら持たなくなっているという問題、つまり社会に信頼感がなくなっているという問題があるのではないのでしょうか。それが、天国のようなこの社会を地獄のような社会にしているのではないのでしょうか。

新しい専門職

この社会では、人々の生活を支える専門職が必要です。では、専門職とは一体どういう人なのか、どういう役割

を担うのかというと、直接の見返りを求めずに、でも、巡りめぐって自分にもご飯が来るように、最初に誰かに食べさせてあげることが専門職の役割なのではないかと私は思います。

先生といいます。先に生まれた人ということなのですが、実は生まれたというのはどういうことかということ、人間(じんかん)、つまり人間関係の中に生きているということです。もっといえば、見知らぬ前の世代から自分は生を受け、生を一方的に送られていまここにいるわけです。つまり、負債を抱えてそこに生きているわけです。だからこそ、その負債を返すために、見返りを期待せずに、人に何か最初に食べさせる、そうすることで、社会に贈与の循環をつくりだすこと、そういうことをするのではないのでしょうか。そういうことを行う人が、先生と呼ばれているのです。これこそ先に生まれている先生という人たちの役割なのではないのでしょうか。

それは言い方を換えると、お互いに食べさせてあげるという関係を発動させるための最初の導きを与えるのが先生という役割なのではないのでしょうか。さらにいい方を換えれば、見返りは当面期待できないけれども、かすかにどこかで期待されているという関係がある中で、一言「一口いかがですか」といえるようになるということです。それが社会に淡い期待を生み出し、その基本である信頼を新たにつくりだすことにつながっていきます。

学校の先生であれば、子どもたちに対して知識を与えると、子どもが今度それを誰かに伝えていくことで、「先生、ありがとう」といつてくれる関係が出来上がってくるということになるでしょうし、親であれば、子どもに対して、また次の世代に対しても、こういう関係がつけられていくことになるのではないのでしょうか。そういう信頼関係をつくっていくことが、これからの社会を楽しくしていく、また自治的にしていくための基本なのではないかと考えているということです。

その基盤は〈学び〉、つまり見返りを期待しないで、お互いに背中を押し合う関係を作り続けること、こういうことの循環なのです。

長くなりました。以上で終わらせていただきます。どうもありがとうございました。

となりのトトロと空海が教える超高齢社会の生き方と死に方（要約）

聖路加国際大学 臨床教授
保坂サイコオンコロジー・クリニック 院長 保 坂 隆



超高齢社会をどう生きるかということを最終的に考える場合には、30代から考える必要がある。30代、40代は、人生のコアな部分で、この時期には突っ走るしかない。ただ、健康路線に切り替えることが重要である。50代になると同窓会の話が出ることが多いが、同窓会によって自分の記憶の修正をしながら10年かけて、自分史を作るという作業が人間にはある。それが出来上がったときに還暦を迎えるときなのだろう。

中高年期には健康寿命をできるだけ伸ばすことが大事である。健康寿命は、人に頼らないで自活できているような状態のことで、男性で71歳、女性で74歳ぐらいである。寝たきりや要介護になるときの3大要因は、脳血管障害と認知症とロコモ（関節炎や、膝などのトラブル）だが、これらは予防できる可能性がある。また、中高年期には夫婦のどちらかにとっては1人老後になる。大切な人を亡くした後のパートナーは、次の1年間が非常にリスクで、急病になったり急死したりする率が高い。1年過ぎると全く他の年代の人たちと同程度のリスクになるので、この1年間特に重要だろう。一周忌は葬式などと違い、本当にごく親しい人間だけが集まって、故人の思い出を語りつつ「あしたから頑張ろう」と考えるようなセレモニーである。一番近い人間が集まり、体調等を確認し合う儀式だとしたら、これは非常に意義深いものと思われる。

いずれにせよ、中高年になったら何があってもおかしくないの、気になっていることはどんどん前倒しで

やってしまった方がよいし、お金は使い切ったほうがよい。断捨離というのもとても大事である。ただ、お金に余裕がある方は、教育費のような形で資産を残してもよいだろう。

『となりのトトロ』は、頼りない父親と病弱な母親、小学校4年生のサツキと4歳の女の子メイという4人家族が登場する、昭和30年代が舞台のドラマである。ある日、メイが森の中で木のうろの中に入って何かフワフワしたものに会い、それをトトロと命名する。4歳のメイはトトロに会えて10歳のサツキは会えなかったというところからドラマは始まる。後半になると、お母さんが発熱して帰宅できないとき、メイはトウモロコシを持って1人で病院に向かう。ところがそこで迷子になり、サツキは池にメイのサンダルが浮かんでいるのを見て、トトロのうろに駆け込んで一生懸命お願いをする。するとトトロがネコバスを呼び、ネコバスにサツキを乗せ、空の上からメイを探しに行く。

ネコバスやトトロというのは、メイとサツキにとっての、ソーシャルサポート、つまり、身近にいて、その人を支援し助けてくれるような存在である。配偶者、パートナー、兄弟、姉妹、職場の同僚などがそれにあたる。ソーシャルサポートのある人のほうがない人に比べて、病気になる傾向が少ない。次の3つの分類ごとに2～3人ずついるが理想的である。1番目は情緒的のソーシャルサポート、つまりその人といるとほっとできる、癒やされる人のこと。2番目は手段的のソーシャルサポートで、实际的な助けをしてくれる人のこと。3番目は情報的のソーシャルサポートで、これは正しい情報を与えてくれる人のことである。トトロは情緒的、ネコバスは手段的のソーシャルサポートを意味しており、『トトロ』は、頼りない父親と病弱な母親を持った姉妹にソーシャルサポートを教えてくれる医療ドラマであるという解説もできる。

次に空海だが、空海が最澄に宛てた風信帖という手紙3通が国宝として残されている。空海は、3年間一度も会わずに最澄に書物やお経を貸与し、最澄は空海に借用書を送っていたが、812年10月に乙訓寺というところで初

対面となった。そのとき、空海は最澄に、自分の命はいくばくもないので年内に真言宗の道具など全てを授けたいと言った。最澄はとても驚いたのだが、ところが年が明けてから空海にそのことを尋ねると、空海は「何を言っているんだ」というようなことを手紙に書いてよこした。最澄は心が深く傷つき、この手紙がきっかけで最澄と空海は決別していくことになる。

乙訓寺で何があったのか考えてみると、当時空海がうつ病になっていたと考えると説明がつく。そのうつ病は割と軽く、3カ月後には回復したと考えられる。では、空海のうつ病はなぜ治ったか。考えられる理由の1つは運動で、もう1つはマインドフルネス瞑想である。空海は自らの人生を通してうつ病の病前性格、発症起点、非薬物的治療法を教えてくれている。空海といえば祈りだが、祈る場合には何が起こるかと言えば、他人の幸福、他人の健康回復、社会平和への祈りでは、体内にオキシトシンという物質が増える。それによってストレスが低下し、幸福感が得られて免疫力が高まる。

また、人は死が頭をよぎるとき、生来のスピリチュアリティが喚起される。スピリチュアリティは、なぜ生まれてきたのか、何のために生きていくのかという、根源的な問いと関係している。人は親が亡くなったとき、震災などで多くの人が亡くなったとき、がんのような病気を自分や家族が告げられたとき、死が頭をよぎるものである。空海の死に方のすごいところは、経験的に自ら死期を悟っていたというところだろう。空海は真言宗を確立するために天皇をお願いして、わずか3カ月の間に

5つの勅許を得て、「心残りなことは全部成功した」と述べる。そして、穀物を断って身を清め、弟子たちに死期を告げて期待を述べ、人類を見守ると言って息絶えた。空海は無数の業績だけではなく、空海の生き方・死に方自体が現代人の生き方・死に方に一石を投じている。

若い医師たちが、「余命は3カ月ですとは言えないです」と言うことがある。しかし、残された時間が短ければ短いほど、それは患者と家族のための大切な時間であって、誰もそれを奪うことはできない。亡くなる方の一番大きな後悔というのは、愛する人に「ありがとう」と言えなかったことだという。空海は自分の人生を通して、1200年後の超高齢社会に生きる私たちに、理想の死に方やターミナルケアのあり方を教えてくれているのである。



討論時の様子



公開講座終了後（左より、高橋先生、牧野先生、保坂先生、能智先生、下山先生）

2017年度 活動報告

1. 全般的動向

東京大学大学院教育学研究科附属心理教育相談室では、研究および大学院生の研修の一環として、臨床活動が行われている。本相談室は、1957年（昭和32年）に開設され、1983年（昭和58年）に臨床心理学の教育・研究のための特別施設として、有料の相談活動が認められ、相談室運営のために予算措置（相談料金収入に基づく）が講じられるようになった。相談室の関係規則としては、「東京大学大学院教育学研究科心理教育相談室」、「同研究科心理教育相談室運営委員会内規」、「同研究科心理教育相談室内規」がある。実習施設としては、本郷地区弥生キャンパスの総合研究棟3階に、面接室5室、プレイルーム2室、待合室兼事務室1室、相談準備室1室を備えている。また、相談室と隣接してカンファレンスや演習等に使用する演習室がある。

本相談室には、幼年期から老年期に至るまで、発達障害、不登校、非行、対人関係や心理的な問題等を抱えた方が来談している。また最近では、子どもを対象とした強迫性障害およびうつ病の治療プログラムを求めて来談するケースも増加している。さらに2015年度からは子どもと若者の発達障害系こだわりプログラムを新規にスタートした。2017年度の活動状況・相談件数等については、次ページ以降の表に示した。

相談にあたるスタッフは、教育学研究科臨床心理学コースの教員（臨床心理スーパーバイザー）、臨床心理学コースの大学院生（相談員）、そして臨床心理士の資格を有し、臨床心理面接の指導を託された臨床相談員である。2017年度は、下山晴彦教授を相談室室長とし、下山晴彦教授、能智正博教授、高橋美保教授、滝沢龍准教授（4月より着任）、中嶋義文客員教授（本務：三井記念病院精神科部長）、黒田美保客員教授（本務：広島修道大学特任教授）が臨床心理スーパーバイザーとして指導に当たった。本学専任の臨床心理スーパーバイザーは、月2回の教員会議を開き、相談室運営・指導にかかわる事項について検討した。また、瀧井有美子先生（児童心理治療施設横浜いずみ学園治療課長）、藤川麗先生（駒沢女子大学人文学部心理学科教授）、松澤広和先生（慶成会老年学研究所研究員）、田中究先生（関内カウンセリングオフィス代表）の4名が臨床相談員として、相談員のスーパーヴィジョンや心理面接を担当した。また、1名の特任助教が相談室運営及び事例担当の実務の補助にあたり、2名の事務補佐員が電話取り次ぎ、来談者受付などの事務業務を担当した。相談員は修士課程27名、博士課程25名からなり、心理相談活動、相談室運営を行った。

本年度は長年相談室において学生の臨床指導にあたっていた松澤広和先生が急逝された年であった。長年の当相談室における臨床相談員としての活動に、スタッフ一同深く感謝するとともに、心よりご冥福をお祈りしたい。

2. 相談活動状況

表1に、過去5年間の新規来談申込み件数を示す。2017年度の新規申込み件数は144件であり、前年度に比べてわずかに増加した。2016年度の料金改訂後、一時的に申込件数は減少していたが、今年度も同程度の申込件数を保てており、改めて本相談室の活動が広く知られていることを示しているだろう。

表2に、過去3年間の新規申込者年齢別・男女別件数を示す。2017年度の傾向は昨年度とあまり変わらなかった。

表3は、2017年度の新規来談者年齢別・男女別相談内容である。昨年度同様、対人関係を中心としたカウンセリングを希望する者が多かった。また、認知行動療法を希望しての来談者は変わらず高い水準を保っていた。表4に、新規来談者来談経路を示す。ここ数年は、インターネットを見ての直接来談が多い傾向がみられたが、2017度もその傾向は続いている。また、各種機関からの紹介としては、医療機関からの紹介が最も多かった。

表5に、新規来談者居住区域を示す。傾向としてはこれまでとは変化なく、東京在住の来談者がほとんどを占めている。本年度は神奈川県からの来談者の割合がやや増えた。一都三県以外の遠方からの相談も、例年数件みられる。

表6には、過去5年間の延べ面接回数を示す。2017年度の面接回数は、ここ5年間では最も少なかった。これは、2016年4月より相談料金改定を行った影響だと考えられる。また、カウンセリングを受ける人が減少していることから、成人で来談したが一定回数で終結するというケースも多いことが窺える。

3. 研修活動

毎週火曜日の午前中にカンファレンス（事例検討会）が行われた。2017年度のカンファレンスは、多様な関心領域や研究分野をもつ大学院生に、より効果的な臨床研修の場を提供する目的で行われた。公認心理師対応のため、後期より実習カンファレンスが開始され、2017年度中は計4形態のカンファレンスが実施された。

1つ目は、各ゼミ別個別カンファレンスであり、前期に月に1回行われた。このカンファレンスの目的は、学生がそれぞれの指導教員の専門とする視点や技法を学ぶことである。2つ目は、さまざまなゼミや学年からなる混成グループによる合同カンファレンスであり、月1回実施された。4つのグループが編成され、各教員はローテーションで各グループに参加した。大学院生がすべての教員によるカンファレンスに参加できるように設計されている。3つ目は、月2回行われる初期事例カンファレンスであり、当相談室で新たに受理したケースについて、報告がなされた。このカンファレンスの目的は、心理臨床面接の核である面接初期の見立てや、相談室に申し込まれたケースの概要や全体的な傾向を、大学院生と教員が共有することである。最後に、後期より開始された実習カンファレンスである。実習カンファレンスでは、修士課程の学生が外部の実習機関でどのようなことを学び、疑問に思ったのかを発表し、教員や上級生から助言や指導を得た。このようにさまざまな形態からなるカンファレンスを行うことによって、偏りのない研修を可能にし、優れた臨床心理学研究者および実践家の育成を目指している。

4. その他の活動

その他、いくつかの教育啓発活動を行った。夏学期の教育学部の講義として「臨床心理学概論」を開講し、臨床心理学コースの専任教員4名を中心としてオムニバス形式で授業を行った。授業の目的は、心理教育相談室で実施している心理療法や研究を中心に、臨床心理活動に関わる理論と実際を紹介して、学問としての臨床心理学について広く知ってもらうことであった。

また、2017年9月には、「心理教育相談室年報12号」を発行し、当相談室の待合室に設置し来談者が自由に読めるようにするとともに、近隣の大学の相談室や地域の相談機関等に配布した。

さらに、2017年10月22日（日）には、「超高齢社会をいかに生きるか—心理職による支援の可能性」と題する心理教育相談室第13回公開講座を行った。詳細は、本誌の「公開講座の記録」のセクションをご覧ください。

表1 新規来談申し込み件数（2013年～2017年度）

月	2013年度	2014年度	2015年度	2016年度	2017年度
4月	14	11	25	16	12
5月	10	12	15	18	13
6月	20	9	23	13	17
7月	20	21	24	12	10
8月	17	12	10	6	6
9月	6	17	12	9	18
10月	12	11	21	9	18
11月	6	9	10	11	12
12月	12	9	14	5	10
1月	12	11	15	13	9
2月	6	10	19	8	11
3月	6	6	8	10	8
合計	141	138	196	130	144

表2 2017年度 年齢男女別来談申し込み者数（2015年～2017年）

		2015年度					2016年度					2017年度				
		男子		女子		計	男子		女子		計	男子		女子		計
		本人	並行	本人	並行		本人	並行	本人	並行		本人	並行	本人	並行	
就学前		0	2	0	3	5	0	3	0	4	7	0	4	0	4	8
小学生		0	28	0	12	40	0	13	0	13	26	0	18	0	12	29
中学生		0	8	0	12	20	0	10	0	10	20	0	11	0	8	20
高校生		0	7	1	14	22	0	10	0	6	16	0	8	0	5	13
他未成年		0	0	2	1	3	1	2	0	0	3	0	3	0	1	4
浪人生		1	1	0	1	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
大学生		2	5	4	2	13	1	0	1	2	4	0	0	3	2	5
成人	20～29	12	2	15	3	32	4	2	5	1	12	8	0	11	1	20
	30～39	5	0	11	1	17	8	0	11	0	19	9	0	8	0	17
	40～59	7	1	30	1	39	5	0	15	1	21	10	0	16	0	26
	60～	0	0	2	0	2	0	0	2	0	2	1	0	1	0	2
	計	24	3	58	5	90	17	2	33	2	54	28	0	36	1	65
合計		27	54	65	50	196	19	40	34	37	130	28	44	39	33	144

注；家族療法は2014年度まで実施

表3 2017年度 新規来談申し込み者年齢別・男女別相談内容

区 分	相談内容			
	男		女	
就学前児	OCD・CBT	1	OCD・CBT	1
	コミュニケーション	1	コミュニケーション	1
	発達障害・発達相談	2	発達障害・発達相談	1
			親子関係	1
小学生	OCD・CBT	4	OCD・CBT	4
	こだわり・CBT	2	うつ・CBT	1
	不登校	1	不登校	2
	カウンセリング希望	2	コミュニケーション	1
	発達障害・発達相談	2	不安障害	1
	友達関係	4	友達関係	3
	怒りのコントロール	3		
中学生	OCD・CBT	2	OCD・CBT	1
	こだわり・CBT	2	こだわり・CBT	1
	不登校	2	不登校	1
	発達障害・発達相談	1	発達障害・発達相談	1
	コミュニケーション	2	いじめ	1
	家族関係	1	不安障害	2
	その他	1	親子関係	1
高校生	OCD・CBT	3	OCD・CBT	2
	うつ	1	うつ	1
	不登校	2	不登校	1
	発達障害	1	カウンセリング希望	1
	検査	1		
他未成年 浪人生	OCD・CBT	1	コミュニケーション	1
	うつ・CBT	1		
	視線恐怖症	1		
大学生			OCD・CBT	1
			うつ	1
			不登校	1
			カウンセリング希望	1
			親子関係	1
成人	OCD	1	OCD	1
	うつ	2	うつ	3
	カウンセリング希望	14	カウンセリング希望	18
	コミュニケーション	5	コミュニケーション	4
	家族関係	1	家族関係	4
	発達障害	1	双極性障害	3
	夫婦関係	3	怒りのコントロール	1
	心理検査	1	発達障害	1
			不安障害・パニック障害	1
			夫婦関係	1

表 4 2017年度 新規来談申し込み者来談経路

各種機関	幼稚園・学校より紹介	5
	医療機関より紹介	24
	他の相談機関より紹介	8
	上記以外のサービス機関より紹介	0
個人の紹介	クライアントより	0
	現役相談室関係者より	0
	当相談室関係者OBOGより	2
	東大教員・学生より	0
	他大教員・学生より	0
	その他（知人・家族）	11
直接	本を読んで	1
	再 来	7
	インターネット	79
	講演会・公開講座	0
	ちらし	0
	学内広報	0
そ の 他		7
計		144

表 5 新規来談者居住地域（2013年度～2017年度）

	東京	千葉	埼玉	神奈川	その他	計
2013年度	95	15	11	14	6	141
2014年度	91	16	11	15	5	138
2015年度	137	20	23	10	6	196
2016年度	97	6	9	14	4	130
2017年度	95	8	15	20	6	144

表 6 2017年度延べ面接回数（2013年～2017年度）

	2013年度	2014年度	2015年度	2016年度	2017年度
受理面接	105	113	136	82	95
本人面接	1491	1533	1725	1398	1172
プレイセラピー	496	482	494	234	312
保護者面接	934	972	1042	575	575
家族面接	35	26	10	2	0
コンサルテーション	4	2	0	0	3
検査面接	10	14	17	9	11
計	3075	3142	3424	2300	2168

心理教育相談室のご案内

● 1. 東京大学大学院教育学研究科心理教育相談室とは ●

心理教育相談室は心理的な問題への援助に携わろうとする大学院生の実践的な研修の場として設置された、本研究科付属の相談機関です。相談は、東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コースに所属する大学院生、研究員、臨床相談員が担当します。当相談室で相談業務にあたる者は全員、臨床心理学の専門教育訓練を受け、実際の相談業務の他に、毎週開かれる心理検査・心理療法などに関する研究会や事例検討会に参加し、能力・知識向上のために日々研鑽を積んでいます。また、大学院生については、教育相談機関や精神保健相談機関、医療機関の臨床心理士などの専門職、あるいは臨床心理学的実践研究者を目指して研修を受けている者で、一定以上の技能を修得したことが認められている者が、経験豊富なスーパーバイザーの指導を受けながら、実際の相談に当たります。

● 2. 相談内容 ●

次のような問題でお困りの方のご相談を受けています。(ただし、ご本人の来談が難しい場合、医療的処置が優先される場合については、ご相談を受けることが難しい場合もあります)

- ・漠然とした不安感や無気力、落ち込みなどの心理状態を改善したい
- ・自分自身のことをもっとよく理解したい
- ・人前で緊張する、過ぎてしまったことをくよくよ考えるなど、性格的なことを何とかしたい
- ・友人や職場の同僚との人間関係上の問題を相談したい
- ・家族関係について考えたい
- ・親として子どもにどう対応してよいか困っている
- ・学校に行かない、行けない
- ・言葉が遅い、多動、集中困難であるなど、発達的な心配がある
- ・チック、夜尿など気になる行動が見られる
- ・反抗・暴力・盗みなどの問題行動がある etc.

● 3. 相談の種類と料金 ●

- 初回のご相談の場合 [受理面接](#)4,000円
- 中学生以上の方のご相談の場合 [本人面接](#)3,000円
- 小学生までのお子様にプレイセラピー（遊戯療法）などを含む面接を行う場合 [プレイセラピー](#)2,000円
- お子様について、保護者の方からのご相談の場合 [保護者面接](#)2,000円
(※保護者の方のみでの相談はお受けしていません)
- 教師など、専門職の方へのコンサルテーションを行う場合 [コンサルテーション](#)4,000円
- 心理検査や発達検査を実施する場合 [検査面接](#)3,000円
- 文書を発行する場合 [文書料](#)2,000円

※2016年4月より料金改定を行いました。医療機関ではありませんので、健康保険などの適用はできません。

※[検査面接](#)のみの実施は受け付けておりません。

● 4 . 相談申込の流れ●

当相談室における相談申込みの流れは下記の通りです。相談は予約制をとっています。まずはお電話で申し込み、後日担当者として日時を調整します。詳細については、03-3818-0439にお電話もしくは<http://www.p.u-tokyo.ac.jp/soudan/>を参照してください。



● 5 . 設備●

面接室 5 部屋

プレイルーム 2 部屋

待合室

スタッフルーム、ミーティングルームなど



心理教育相談室の構成（2017年度）

心理教育相談室運営小委員会

委員長 遠藤 利彦（教育学研究科教授 教育心理学コース）
委員 下山 晴彦（教育学研究科教授 臨床心理学コース）
委員 東郷 忠治（教育学研究科教授 身体教育学コース）
委員 田中 智志（教育学研究科教授 基礎教育学コース）
委員 高橋 美保（教育学研究科教授 臨床心理学コース：年度途中で能智正博教授に交代）
委員 滝沢 龍（教育学研究科准教授 臨床心理学コース）

室長

下山 晴彦

臨床心理スーパーヴァイザー

下山 晴彦（教育学研究科教授 臨床心理学コース）
能智 正博（教育学研究科教授 臨床心理学コース）
高橋 美保（教育学研究科教授 臨床心理学コース）
滝沢 龍（教育学研究科准教授 臨床心理学コース）
中嶋 義文（教育学研究科客員教授／三井記念病院精神科部長）
黒田 美保（教育学研究科客員教授／広島修道大学教授）

臨床相談員

瀧井有美子（児童心理治療施設 横浜いずみ学園 治療課長）
藤川 麗（駒沢女子大学人文学部心理学科 教授）
松澤 広和（まいんずたわーメンタルクリニック 臨床心理士）
田中 究（関内カウンセリングオフィス 代表）

特任助教

野中 舞子（教育学研究科特任助教 心理教育相談室）

相談員

博士課程3年 石黒香苗 浦野由平 片山皓絵 砂川芽吹 松下弓月 山本瑛美 横山克貴
博士課程2年 糸山恵未 信吉真璃奈 シュレンペル・レナ 金智慧 浜村俊傑 稻吉玲美
大井葉月 勝又結菜 小林良介
博士課程1年 北原祐理 林さらさ 野村佳申 馬場絢子 眞柄翔太 李智慧 中村杏奈 中山奈緒子
片岡優介
修士課程3年 王 夢琪
修士課程2年 生崎文乃 井原祐子 植竹智香 大賀真伊 鈴木拓朗 原さなみ 福崎咲綾 荻原萌
恩田豪 加藤明日花 佐藤遊馬 上田翠 小林奈央
修士課程1年 伊森裕平 内村慶士 江浦瑛子 沖野昇平 小原聡一郎 風間菜緒 梶原佐保
亀田優衣 河合啓太朗 北中眞貴 冷牟田将吾 本田由美 山口なつみ

相談補佐員

木名瀬彩子 高坂紗也乃

東京大学大学院教育学研究科 心理教育相談室年報 第13号

2018年9月1日 発行

発行者 東京大学大学院教育学研究科附属
心理教育相談室
〒113-0033 東京都文京区本郷7-3-1
Tel (03) 3818-0439

