

東京大学大学院教育学研究科

心理教育相談室年報

2024年 第19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

勝野 正章…………… 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学校教育高度化専攻長

浅井 幸子…………… 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

高橋 美保…………… 3

●公開講座の記録 「対話型AIの時代に求められる人とのかかわり」

◆日本の精神文化と最先端の科学を通して、生き方、死に方を学ぶ

スタンフォード大学・ハートフルネスラボ・ディレクター

スティーヴン・マーフィ重松…………… 6

◆かかわりの学びとしての観想教育

慶應義塾大学理工学部・准教授

井本 由紀…………… 13

■2023年度活動報告…………… 20

■心理教育相談室のご案内…………… 25

■心理教育相談室の構成（2023年度）…………… 28

巻 頭 言



東京大学大学院教育学研究科長
勝野 正章

近年、ウェルビーイング (well-being) という単語をしばしば目にするようになりました。教育界では、OECD (経済協力開発機構) が教育の望ましい未来像を描いた「学びの羅針盤2030 (Learning Compass 2030)」のなかで、個人と社会のウェルビーイングを教育を通して達成すべき目標として掲げたことの影響が大きいようです。そこでは、ウェルビーイングをもっぱら経済的豊かさと捉える狭い考え方ではなく、ワーク・ライフ・バランス、教育、安全、生活満足度、健康、市民活動、環境やコミュニティに関わって、広く「生活の質」を含みこんだ概念としてのウェルビーイングが提唱されています。また、特に市民活動や環境、コミュニティがウェルビーイングの構成要素として位置付けられていることからわかるように、個人のウェルビーイングが社会 (コミュニティ) によって支えられるものであると同時に、よりよい社会をつくる原動力でもあるという理念が示されています。

心理教育相談室は、1958年の開設以来、まさに個人と社会のウェルビーイングの向上に資する支援の実践的な教育・研修の場として、そして東大とコミュニティを繋ぐ結節点としての大きな役割を担っています。しかも、現代社会における教育・労働・コミュニティはますます複雑な課題を抱えるようになっており、臨床心理学の研究知見に裏付けられた相談と支援はさらに重要な度を増しています。新型コロナウイルス感染症は、2023年5月8日に5類へと移行しましたが、ポスト/ウイズコロナ時代における個人と社会のウェルビーイングの実現という点でも、これまで以上に大きな期待が心理教育相談室に寄せられています。教育学研究科としても、心理教育相談室が担う責任の重さを十分に認識し、その更なる発展を図って参りますが、そのために、より多くの方に心理教育相談室の活動を知っていただき、ご意見をお寄せいただければと願っております。本年報が、その一助となれば幸いです。どうぞ宜しく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



東京大学大学院教育学研究科学校教育高度化専攻長
浅井 幸子

2020年以降の新型コロナウイルス感染症の流行は、心理教育相談室の活動に大きな影響を与えました。閉室せざるを得ない状況から、どのような活動なら可能か、マスクを外すことはできるか、パーティションはどうかといったことを、状況を鑑みながら模索してきました。今後も、相談活動への制限をできるだけ小さくしつつ、責任ある感染症対策を行っていきたいと考えております。

現在、心理教育相談室の運営は、一つの制度的な転換点を迎えているように思われます。公認心理師の資格の明確化に伴って、院生には一定の外部実習が課されるようになりました。それに伴って、心理教育相談室で一人ひとりが担当できる相談の件数は、少なくなっています。社会的な役割を担いしつつ、院生の教育機関でもある心理教育相談室を、どのような規模、どのようなかたちで運営していくと良いのか、関係者スタッフで検討していきたいと思います。

関係者スタッフ一同、ますます相談室の運営と教育に尽力する所存です。ご関係の皆さまにおかれましては、ご支援とご指導賜れますようお願いいたします。

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
高橋 美保

平素より相談室の活動にご理解・ご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

2023年度は、新型コロナウイルス感染症（以下、コロナ）が法令上5類に移行したことを受けて、コロナ禍に比べて少しずつ感染対応を緩めながらも、必要な対策を続けながら運営してまいりました。

2024年7月現在、面接室の中では相談員はマスクを着用してはおりますが、クライアントのマスク着用は任意となっております。コロナ禍により、巷では相談業務をオンラインで実施するところも出てまいりましたし、本学の臨床心理学コースの実践教育もオンラインで実施した時期もございました。

しかし、改めて対面で臨床教育を行い、対面で、少なくともクライアントはマスクを外した状態で面接を行う状況に戻ってみますと、対面ならではの良さを感じます。臨床心理実践ではクライアントとの対話を通して、どんな問題があるのかを一緒に考え、その解決策を検討はしますが、何よりも大事なことは、リアルな人が自分の前に存在すること（being）そのものにあると思われれます。どんなに雄弁であっても、対面であれば、その奥にある不安が痛いほど伝わってきます。それは理屈や理論を超えた、人と人が対峙する中で生じる現象です。

私たちは、どんなクライアントに対しても、真摯に向き合い、我が身をそこに投げ出してお話を伺います。そのリアルな感覚は臨床実践教育には欠かせないものです。コロナが落ち着き、少しでも良い教育環境の中で良き臨床家を育て、皆様のお役に立ってまいりたいと思います。

今後ともご指導ご鞭撻のほどお願い申し上げます。

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19回となる2023年度は、11月26日（日）に『対話型AIの時代に求められる人とのかかわり—プレゼンスとしてのマインドフルネス』というテーマで行われました。新型コロナウイルス感染症の影響により、ここ数年はオンラインでの開催となりましたが、今年是对面とオンラインのハイブリッドで実施しました。全国から多様な現場で活躍する心理職の方々、学生・院生、地域の方など160名を超える皆様にご参加いただきました。

プログラムとしては、スタンフォード大学のスティーヴン・マーフィ重松先生が「日本の精神文化と最先端の科学を通して、生き方、死に方を学ぶ」と題して講演を行いました。続いて、慶應義塾大学理工学部准教授の井本由紀先生が「かかわりの学びとしての観想教育」というテーマでお話しくれました。

後半は、当臨床心理学コース教授で心理教育相談室長の高橋美保も交え、会場からの質問に答えながらディスカッションを行いました。以下に掲げるのは、お二人の先生方の講演のパートを書き起こし、それに対し各先生にご確認いただいたものです。今回申し込み多数によりご参加できなかった方にも講演の内容をご覧頂ければと思っております。

東京大学大学院教育学研究科附属心理教育相談室 第19回公開講座

対話型AIの時代に 求められる 人とのかかわり プレゼンスとしてのマインドフルネス

司会
滝沢 龍 (東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース准教授)

スケジュール
14:00-14:05 開会挨拶
高橋 美保 (東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース教授・心理教育相談室室長)

14:05-14:55 講演
『日本の精神文化と最先端の科学を通して、生き方、死に方を学ぶ』
スティーブン・マーフィー・重松先生 (スタンフォード大学)

14:55-15:45 講演
『かかわりの学びとしての観想教育』
井本 由紀先生 (慶應義塾大学)

15:45-16:00 休憩

16:00-16:50 ディスカッション
スティーブン・マーフィー・重松先生 / 井本 由紀先生 / 高橋 美保

16:50-17:00 閉会の言葉
能智 正博 (東京大学大学院教育学研究科臨床心理学コース教授・コース主任)

聴講者

スティーブン・マーフィー・重松先生
Stanford University School of Medicine, Heartfulness Lab
Director, Lecturer in Stanford Living Education, Faculty in
Center for Asian Health Education and Research
日本人の母とアイルランド系アメリカ人の父の間に東京で生まれ、マサチューセッツ州で育つハーバード大学で臨床心理学博士号取得後、東京大学で教職を始める。2019年に上智大学よりスタンフォード大学教授を務め、革新的な教育プログラムを開発。アジアの精神文化と心理学の芸術的・科学的実践を統合し、幸福と社会変革のために活動している。「スタンフォード大学のマインドフルネス教室」、「スタンフォード式の最高のリーダーシップ」、「ハートフルネス」など多数の著作がある。

井本 由紀先生
慶應義塾大学理工学部 (外国語・総合教育教室)・准教授
慶應義塾大学総合政策学部、東京大学大学院総合文化研究科を経て、オックスフォード大学大学院社会人類学にて博士号取得。専門は教育人類学・観想教育。2010年より慶應義塾大学で教職をとる。2017年度にフルブライト研究員として米国でマインドフルネス教育の調査を行いつつ、自身の心身と教育・研究実践の関わりを探求を始める。2022年10月に「KSEI」をオンラインプレビューブックとして出版 (kakul books) を翻訳出版。共編著書に『若者問題の社会学 - 視線と射程』(2013年、朝日出版) がある。

2023年 11月26日 日
14:00~17:00 オンライン開催有り

東京大学本郷キャンパス HASEKO-KUMA HALL
〒113-8656 文京区本郷7-3-1 東京大学工学部11号館1-2階
参加費無料 定員80名 オンライン120名

お問合せ・申し込み
東京大学大学院教育学研究科附属
心理教育相談室
Mail: koukai@p.u-tokyo.ac.jp
お申し込みは心理教育相談室ホームページまで
<http://www.p.u-tokyo.ac.jp/soudan/>



日本の精神文化と最先端の科学を通して、生き方、死に方を学ぶ

スタンフォード大学・ハートフルネスラボ・ディレクター スティーヴン・マーフィ重松



はじめに

本日は短い時間ではありますが、世界が今日どのような状況になっているのかということをご一緒に考えて、その中でどのようにわれわれは生きていくべきか、についてお話したいと思います。

私は、スタンフォード大学で教鞭を執っております。スタンフォードはサンフランシスコの南の方に位置しており、キャンパスが非常に美しいところです。私は、Heartfulness Labで、ウェルネスとリーダーシップ、人生について学べるStanford Living Educationを推進しています。このスライドはHarmony Houseというものですが、Harmony Houseは私がしている活動をととてもよく表していると思います。というのも、私たちは皆、人生において、自分自身、そして他者と、さらに自然と、ハーモニーを培いながら生きていく、という生き方をすべきだと思っているからです。



私はこういうところで教鞭を執っているわけですが、その中で教えている授業の内容をまとめたのが、これらの本になります。私について、「有名大学の教授で、さまざまな大学で授業をしてきたので、色々なことを知っているだろう」と人々は思うようです。でも、実際には、私は単に年齢を重ねている普通の人間であり、旅をしている人間なのです。



仏教の中に、「ある弟子が師匠のところへやって来て、知恵について教えてくださいと頼む」という話があります。師匠は、「知恵は教えられない」と答えます。「では、私はあなたから学ぶことは何もないのですか」と弟子が尋ねます。師匠はこう言います。「知恵は教えられないが、学ぶことはできる」と。アインシュタインが言っているように、私たち人間は“経験を通して学ぶのだ”ということを強調したいと思います。そして、リルケはこのように言っています。「我々は生きていく、生きることで、答えがより明確になっていく」と。

私は以前、アメリカの海兵隊と海軍で講義を行ったこ

とがあります。皆さんもご存じかと思いますが、ここではVUCAという言葉を使っていました。Vは変動性、Uは不確実性、Cは複雑性、Aは曖昧性のことです。ここ数年、コロナや戦争によって、私たちは膨大な数の死に毎日囲まれて暮らしています。そして、世界中にメンタルヘルスの危機が蔓延しているといわれています。うつ病や孤独が蔓延しており、英国や日本では、政府がこの問題にも認識を深めています。アメリカでも、この問題が政府によって研究されることとなっています。多くの人々が、肉体的にも精神的にも世界から逃避し、孤立し、自由と責任を放棄している、そういった傾向が見られます。そして、たくさんの人々が、麻薬などの中毒になってしまって、そういったことを通じて、心理的に自分を麻痺させてしまうといった傾向も見られます。

人生を変えた経験

こういった状況下で、私が非常に重要だと思うのは、我々一人一人がリーダーとしての責任を負うということです。この一つの良い例が、ガンジーだと思います。自分を、自らを変えることによって世界は変わると、そういったことを実践した人です。心理学を学んだことのある人ならご存じだと思いますが、人間が変わるということは非常に困難です。私自身も、そして多くの人もそうだと思いますけれども、死に対峙する、直面するという経験を経て、初めて自分の人生を変えることができた、そういった経験があります。

これは、私の住んでいたマンションが火事で燃えてしまった時のことなのですが、私はこの火事から逃げ出すことができ、外から建物が完全に燃え尽きてしまうのを眺めていました。そして、その火事で全てを失ってしまったわけです。ですが、一つ残ったものが「私が生きている」、この命です。非常に重要なものが残りました。

このような経験を通して、私は3つのつながりというものを感じるようになりました。1つ目が自分とのつながり、2つ目が他者とのつながり、最後が、神、自然、大いなるもの、神秘とのつながりです。さらにこの経験を通して、私にとって生と死というものがどのように結びついているのかが、より明確になってきました。さらに、良い死に方を迎えた人というのは、それまでの人生を良く生きてきた、そして逆に、良く生きている人というのは良い死を迎えるということにも気がきました。そして、この人生で目的を持つことの重要性、それがいかに難しいかということも知るに至りました。

しかしながら、私は自分にこう問いかけました。私は

いったい何者なのだろうと。そして、その問いを通して、私は運命というものを感じたわけです。特に、両親が、日本の母、そして外国人の父との結婚ということで、私はその間に生まれたということから、日米の架け橋になるということだと、私の運命はそういうことだと思いました。世界のさまざまなところに家族がいます。日本にも家族がいますが、アイルランドにも家族がおります。そして、カトリックの宗教的背景があります。

感謝すること

そして、自分は何を学びたいのかということをよく考えて、まずは東洋医学を学ぶことにしました。これは、黒澤監督の『赤ひげ』という映画ですけれども、この中で、日本の医学というものがどのように西洋の医療と統合されていくのかが描かれています。そして、心理学を学び、より知識を深めたいと思いました。ただ、大学の授業を学ぶことを通してでは、私が本当に学びたいことの全てを学んではいけないことに気がきました。そして、私がほんとに知りたかったことは、自分の祖母から学べるということに気がきました。

こちらは愛媛で撮影された写真ですが、一番上段の左側の端にいるのが私の祖母です。祖母は東京にも住んだことがありまして、そこで私の母と父も出会ったわけです。その2人の間に3人の子どもが生まれまして、私が末っ子です。祖母は111歳で亡くなったわけですが、愛媛県で葬儀をあげました。彼女の葬儀の時に、お寺の壁にポスターが貼ってありました。そこには、「ありがとうから始めよう」と書かれていました。この「ありがとう」から始めるということ、祖母の葬儀には非常にふさわしいものだと思います。と申しますのも、祖母はいつも私たちに感謝の大切さを思い出させてくれたからです。

重松家 (1925年)



先ほど、「私たちが学ぶのは経験を通してである」と申し上げたので、皆さんにも経験していただきたいと思います。今日は、非常に短い、幾つかのエクササイズを用意しましたが、こちらが最初のものになります。30秒間、あなたは何に感謝しているのか、それを考えていただきたいと思います。(30秒間のエクササイズを実施)

私が、もし、感謝を感じることから1日を始めることを、毎日することができたとしたら、その1日の進み方が変わっていくのではないかと思います。私が1日を始める時に、こちらの祈りを捧げることがあります。これは、尊い人間の命という祈りです。今から読み上げますので、皆さんも一緒に読んでくださっても結構です。

「毎日、目覚めたら思い出そう。今日、目覚めただけで、私はなんと幸運なことか。生きている私、人間としての尊いこの命、決して無駄にはしない。私のエネルギーのすべてを、自分の成長のために、人にハートを開くために、生きとし生けるものを幸せにする、悟りの達成のために使おう。人に対してやさしい気持ちを持つよう。人に対して怒ったり、人を悪く思うことをやめよう。人の幸せのために働けるよう、力のかぎり努めよう」。

このような同じ感謝のメッセージが、たくさんの表現の形を取っていますけれども、そのうちの 하나가、「明珠在掌(みょうじゅたなごころにあり)」だと思っています。「私たちはすでに多くのものを手にしています、足りないと思うものを探し続ける必要はありません」といった意味です。さらに、「物の哀れ(もののあはれ)」という表現があります。これは、はかない美しさに対する感謝の気持ちが込められているものです。

そして、感謝に関する科学のお話も本日はしたいと思います。感謝は、心の健康と人生の満足度につながります。定期的に感謝を実践している人は、より多くの喜びと愛を経験します。ねたみ、欲、恨みなどのネガティブな感情が減少します。身体的な効果を感じます。これが、私が祖母と科学の学びを通じて学んだ1つ目のこととなります。

トータルで8つの人生の学びを用意してまいりましたので、あと7つについてご説明したいと思います。

愛と死を忘れない

2つ目の学びは、愛と死について忘れないということです。「忘れる」という漢字は、心を亡くす(魂を失う)ことを意味しています。私たちはいつでも、自分の先祖を思い出すことが必要です。たくさんの人々が毎朝それをしており、それをすることによって、自分

の人生を超えた何かにつながるができるからです。

こちらのビデオゲームのタイトル、『メメントモリ』というのは、「死を思え」という意味ですけれども、こちらのルーツはラテン語になります。そして、キリスト教のルーツも持っていますが、これが日本の文化にも入り込んできているということですね。

こちらは、2005年のスタンフォード大学の卒業式で、アップル社のCEO、スティーブ・ジョブズ氏が卒業生に贈ったメッセージを取めた動画になります。このスピーチのテーマは、われわれが常に考えることを避ける死のテーマであったために、学生にとって非常に印象深いものだったようです。私も自分の授業の中で死を取り入れようと思いました。死に対して、より意識を持って生きていくこと、それをするによって、さらに私たちの人生はより豊かで良いものになります。

私は、私の授業にゲストスピーカーとして、友人のイサによく来てもらいます。イサは肺の病気を患って生まれまして、通常は子どもの頃に死に至る病気です。彼女が話した内容は、死と共に生きることによって、自分の人生がより生き生きとしてきたということです。そして、人生の時間、自分に与えられた時間が限られていると知ることによって、時間を無駄にしないという姿勢で生きてきました。

こちらのアニメ映画『すずめの戸締まり』のテーマは、愛についてです。自分が愛されているということを感じている、忘れないということの大切さを描いたものです。映画の中で、主人公の少女は津波で母を失いますが、母を失った悲しい中でも母の愛をこのように自分が感じているということは、母は亡くなった後もしっかりと自分の近くにいるという気付きをもたらしました。心理学では、自分が愛されているということ認識することは、非常に重要だといわれています。それが信頼の根源になるからです。そして、それによって回復力が生まれるともいわれています。

ここで、もう一つのエクササイズをしたいと思います。あなたを愛してくれた人、あなたに優しくしてくれた人を思い出してください。今回も30秒間、その人のことを考えてみてください。(30秒間のエクササイズ実施)

このように愛された記憶を思い出すことによって、皆さん、気分が良くなったのではないのでしょうか。ほんとは短い時間でも、そのような効果があります。

相手をしっかりと見る

3つ目の学びは、相手をしっかりと見るということ

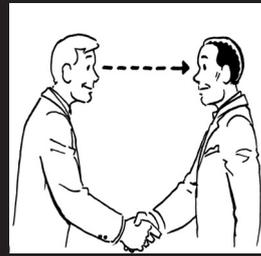
す。私の祖母は111歳まで生きましたので、祖母と別れるという機会は実はたくさんあったわけです。そして、祖母は別れる時、「もう会えないかもしれない」といつも言いました。その例だけではなく、「行ってきます」という挨拶、こちらのほうも祖母は非常に大切にしていました。この「行ってきます」という表現を通じて、祖母は実際にお互いをしっかりと見て、「お互いを認め合いましょう」と、そういったメッセージを送っていたのだと思います。そして、「人生の全ての瞬間というものが特別なものである、そこに気付きましょう」と、そういったメッセージが込められていたと思います。

南アフリカのズールー語には、“Sawubona”というあいさつの表現があります。これは、「私は見えています、認めています」という意味を持ちます。この言葉、“Sawubona”というの、リスペクト、尊敬、敬意を含めた表現でありまして、「私はあなたを認めています」ということです。この、リスペクトという言葉ですが、ラテン語に起源を持ちまして、元々の意味は“I see you.”で、私はあなたを見えています、認めていますという意味です。『アバター』という映画の中でも、このせりふが出てきます。“I see you.”これは南アフリカの挨拶ですが、単なる挨拶でありながら、さらに友情のフィーリング、友情を表す、そういった言葉としても使われています。

他者から認められ、評価され、尊重されていると感じることは、人間の基本的な要求です。そして、その基盤、基礎となるものは、発展していくものなんですね。つまりそれは、社会的な気配りや、社会的な良い行動を増加させるということです。こちらはティク・ナット・ハン氏になりますけれども、彼は、存在、presenceについて、このように語っています。「他者にとって我々ができる一番尊い行為というのが、自分の存在をofferする、提供するということだ」ということです。

では、実際これを体験してみたいと思います。周りの何人かの人と、一対一で、ほんの一瞬目を合わせてください。そして、その方に対して、「I see you」と言ってみてください。そして、言われた人は、同じく「I see you」と返してください。(エクササイズを実施)会場内での移動が難しいので、立ち上がって色々な人とやっていたくことはできませんでしたが、ありがとうございます。

Exercise: I see you



Walk around the room and with each person:

- Make brief eye contact.
- A: “I see you.”
- B: “I am here.”
- B: “I see you.”
- A: “I am here.”

このエクササイズをした人々からは、愛している気持ちですとか、生まれてきて良かったとか、そういった非常にポジティブな感想もあれば、人生で今、困難な経験をしている人などは特に、敵はいないと思ったとか、コネクション、人との繋がりといったことに焦点化したというような感想をいただきました。このエクササイズは、人との繋がりを培う上で非常に有効なものだと思います。ということで、皆さんにも、学校や職場で、家庭で、日常生活の中で、この言葉を実践していただきたいと思います。もちろんこのように言葉を発する必要はありません。ちょっとおかしいですからね。ただ、このような姿勢を持って人に接するということが、大切なのです。

自分らしく

4つ目の学びは、自分らしくいることです。祖母はよく、このように言いました。「ありのままのステイブン(あなた)が好きです」と。これは祖母なりの、無条件の愛を与える方法でした。この言葉を聞いて、私は鈴木俊隆氏のこのような言葉を思い出しました。「あなたたちは、一人一人がそのまま完璧です。でも、少しだけ良い自分になることができます」。

脳科学では、次のことが分かっています。自己受容が低いと、感情をコントロールする脳領域へのストレス信号が増加するというです。また、受容は脳幹のセロトニンの増加と関連しています。また、さまざまなセラピーがありますが、その中のAcceptance and Commitment Therapyは、人生の満足度や他者との関係、感情と気分を向上させることで知られています。日本には、森田療法と呼ばれる日本固有の療法があります。森田療法は、ありのままの自分を受け入れることで、自分を変えるエネルギーが放出されるという逆説に基づいていま

す。また、「仕方がない」という表現がありますが、これは受容なわけです。受け入れるという姿勢を持つことで、逆説的になりますが、そこから変化が生まれるということもあります。また、茶道の表現やメッセージにも、「私たちの持っている姿勢が正しければ毎日が非常に豊かになる、正しい方向にいく」という表現もあります。

次のエクササイズですが、「変えられないことを受け入れるには何が必要か」を考えていただきたいと思います。こちら30秒でやってください。(30秒間のエクササイズを実施)

人に親切に、優しくする

5つ目の学びは、人に親切にする、優しくするということです。私の祖母は、「自分はキリスト教徒だ」と言っていました。祖母は教会に通ったこともなければ、洗礼を受けたこともないのですが、「イエスさまを信じている」と言っていました。「イエスさまは、自分自身、そして他者を愛するように教えた」と言いました。そして、「思いやりを持つことを教えてくれた」と言っていました。

さらに、このLoving Kindness meditation、慈悲の瞑想ですけれども、ポジティブな感情を高め、ネガティブな感情を減らし、つながりの感情を高め、共感と思いやりを高め、免疫を向上させるなど、多くの有益な効果があることが証明されています。そして、脳科学の分野では、感情を知覚して処理する脳の活動領域を、この瞑想が変化させるということが証明されています。

この優しさの瞑想ですが、非常に短いバージョンを皆さんと一緒にやっていきたいと思えます。

(慈悲の瞑想のエクササイズ)

「もしよければ、目を閉じて、深呼吸をしてください。そして、心の中で次の言葉を繰り返してください。私が健康でありますように。私が幸せでありますように。私の心が穏やかでありますように。私が愛されますように。」

では、あなたが、あなたの周りであなたのことを愛してくれた、優しくしてくれた人を思い浮かべて、その人に向かって次の言葉をかけてください。あなたが健康でありますように。あなたが幸せでありますように。あなたの心が穏やかでありますように。あなたが愛されますように」。深呼吸をして、準備ができたなら、目を開けてください。



与える

6番目の学びは、与えることです。祖母が99歳になった時、もう独りで暮らすことは無理だと私たちは思いました。祖母に、老人ホームに入るか、それともアメリカに来て一人っ子の娘や孫たちと暮らすかという選択をしてもらうことにしました。

祖母は、実際に3カ月間アメリカで生活をしたのですが、その期間が終わろうとしていた頃に、姉が東京の私に電話をかけてきて、祖母にこれからどうしたいのか尋ねるように頼みました。そこで、私は日本語で祖母に、「日本に帰りたいのか、それとも米国にとどまりたいのか」と尋ねました。祖母が言ったのは、「お姉ちゃんのために、日本に帰ったほうがいい」という答えでした。私は姉にその言葉を英語で伝えました。「私が、おばあちゃんの面倒見るのは何も問題がないから、おばあちゃん自身はどうしたいのかと聞いて」と、姉は言いました。それをそのまま日本語にして、私は祖母に伝えました。祖母は、「お母さんのために、日本に帰ったほうがいい」と答えました。また、姉にそのことを英語にして伝えました。「お母さんも、おばあちゃんが残ることは別に大丈夫だから。おばあちゃん自身はどうしたいのかを私は知りたいの」と、姉は言いました。私はこれをまた日本語にして、祖母に伝えました。「子どもたちのために、私が日本に帰ったほうがいいのよ」と、祖母は答えました。そんな感じで、ずっと30分ぐらいこのやりとりが続いたわけです。

結局、私は姉にこう言いました。「おばあちゃんはその質問には答えられないんだと思う」と。この「自分」という言葉、ここに祖母の考えが表れていると私は思うのですが、祖母の生きがい、祖母の生き方というのは、自分自身を孤立した個人としてではなく、家族全体といっ

た大きなものの一部として捉えることだったと、私は思うのです。

また、科学の話ですが、贈り物をしたり、誰かに与える、そういった行動をする時に、脳が化学物質を分泌することを示す研究があります。セロトニンですとか、ドーパミン、オキシトシン、そういったホルモンが分泌されます。さらに、他人に対して、こういった与える、何かをしてあげるといった行動を起こすことによって、喜びを感じたりとか、つながり感を感じたり、さらに血圧が下がったりします。ハーバードの研究によりますと、寿命が延びたり、そしてストレスも低下する、そのようなことも証明されています。

次のエクササイズは「あなたは人に何を与えたいですか」です。今回も30秒間、それについて考えてみてください。(30秒間のエクササイズを実施)

マインドフルネス

7番目の学びは、マインドフルネスの実践です。祖母は「面倒くさい」という表現が好きではありませんでした。「面倒くさい」と言う代わりに、「面倒を見る」と言いなさいと。やらなければならないことを、そのことにしっかりと深く注意を払って、ベストを尽くしなさい。面倒を見るというほうがずっといいと、そういうふうに言いました。この「念」という漢字ですけれども、これは「心が今ここにある」そういった意味の漢字です。

井本先生のほうから、後ほどより詳しいお話があると思いますので、私は簡単にとどめておきますけれども、人間は、このマインドフルであるということが非常に苦手なようで、犬の方がずっと上手にしていると思います。犬は、今ここにしっかりといることができるんですね。犬を散歩させる人間の頭は思考でいっぱいですが、犬の心は、今この瞬間に集中しています。同じことが子どもにもいえると思います。子どもたちも非常にマインドフルですので、今この瞬間に存在するということができるわけです。犬が瞑想するというのは非常に難しいと思いますが、瞑想もマインドフルネスの一つの実践法ですよね。マインドフルネスというのは、何かしっかりと自分の注意を向けるために行う一つの方法であります。「一期一会」という表現は、これはもう今この瞬間にしか起こらないことだから、そこに全神経を集中させるという意味です。

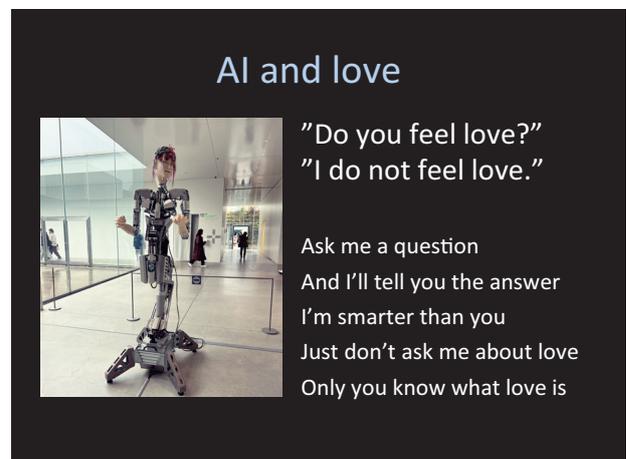
ここでまた、動画を見ていただきたいのですが、こちらは『ラストサムライ』という映画からの一場面になります。ここでは、サムライがアメリカの軍人将校に武士

道の意味について教える短いシーンが描かれています。私にとって、これはマインドフルネスの実践だと思います。その瞬間に存在するということが、そして、お茶をたてるとか、呼吸をするとか、そのような生活の中の小さなことに対してもこういった生き方で臨むといった教えが、ここに表れていると思います。そして、これはビギナーズ・マインドへも通じるものだと思います。ビギナーズ・マインドには無限の可能性が秘められています。

時間がもう迫ってまいりましたので、ここでマインドフルネスのエクササイズをするのは割愛いたしますけれども、たくさんのリサーチがマインドフルネスに対して行われておりまして、そのポジティブな効果というものがあることが証明されていることを付け加えさせていただきます。

信じる心を持つ

8番目、最後の学びは、信じる心を持つということです。祖母は生前、亡くなる直前に、私の目を見て、言葉を発することはなかったのですが、私はこう言っていると感じました。「私は大丈夫。ステーキも大丈夫。全て大丈夫。私はあなたを信じ、何が起きてもあなたは大丈夫だと信じています」と。信じることの重要性を伝えているもう一つとしてChatGPTによって書かれた本ですが、その中で最も重要な、「なぜ私たちがここにいるのか」という質問には、GPTは答えられなかった。非常に興味深いと思います。さらに、このようなロボットは、愛を感じることもできません。私は英語で短歌を書いてみました。「質問してください。何でも答えます。私はあなたより賢いから。ただ、愛については聞かないください。愛が何であるかは、知っているのはあなただけです」。人間にしかできないことをしっかりと知っていると、理解していることは、非常に重要だと思います。



そして、神様でも、heavenといった呼び方でもいいですけれども、何かわれわれを導いている、サポートしてくれている、支えてくれている、そういった存在があることを信じる、その重要性も強調したいと思います。スティーブ・ジョブズもこう言っていました。「私たちが何かを信じる、何かのそういった存在を信じることによって、正しいことをやる、そういった勇気を与えてくれる」と。

人生の終わりが近づいた人たちを対象にした調査によると、安らかな気持ちで、良い死を迎えるために最も重要なことは、人生を信じることだと言います。その人た

ちが、たとえ宗教を持っていても、持っていないくても、関係ありません。ただ、人生を良く生きた人が良い死を迎えることができると、そういったことを言っています。そして、最大の後悔は、実際に人生の中で、自分が最もやりたかったことをやらなかったことだ、ともいわれています。

ということで、私の講演は終わりになりますけれども、ここでのメッセージは、良く生きること、そして、良く死ぬこと、良い死を迎えることというのは、お互いに非常に深い関わりがあるということです。ご静聴ありがとうございました。

かかわりの学びとしての観想教育

慶應義塾大学理工学部・准教授 井本由紀



はじめに

ご紹介ありがとうございます。慶應義塾大学の井本由紀と申します。AI技術が急速に社会に浸透している時代ですけれども、今こそ、これからどのような教育が必要なのかということが問われているのではないのでしょうか。これはおそらく、心理職の方の教育や臨床にも通ずることなのではと感じています。本日のタイトルも「かかわりの学び」としているのですが、今私が探求し、展開している「観想教育」の研究と活動の根底には、学びはかかわり合いの中で生まれるものであって、「わたし」は関わりの中で立ち現れている、という捉え方があります。このような捉え方を体験的に理解できるようになったのは、スティーブン・マーフィー・重松先生のスタンフォード大学での授業に参加し、人類学者としてその場に参与する経験を経てのことでした。重松先生の授業での参与観察を通じて、研究対象も、研究の手法も大きく変わっていったのです。もちろん、よりワクワクする方向へと変わってきています。今日はその変化のプロセスの一部、特に人類学者としての観想教育（Contemplative Education）との関わりの変容を振り返ってきたいと思います。

「観想」という言葉は、日本の教育や心理の文脈ではまだ馴染みがないかもしれません。Contemplationの訳であり、由来は「寺院の敷地や聖なる場所のための土地を調査すること」を意味するラテン語のcontemplioです。転じて、自分の内面を見つめて、そこにある安らぎや調

和と継続的につながることを意味します。観想は古来より、さまざまな社会や文化、宗教に備わっており、祈りや芸術、瞑想、身体技法などの観想的実践として伝えられてきています。

観想教育（Contemplative Education）は、観想的な実践を取り入れた学びを指します。ブラウン大学の宗教学者のハロルド・ロス先生は観想的実践（Contemplative Practice）を、「文化や時代を超えて、人々が可能性を開花させ、より意味のある充実した人生を送るために培ってきた、意識を集中、拡大、深化させる技法」と説明しています。マインドフルネスの実践、あるいは、さまざまな身体的な運動、ヨーガ、ダンス、ボディーワークのほか、言葉を通じての内観や内省、ジャーナリングやクリエイティブライティング、対話などもここに含まれます。

アメリカでは1990年代頃から観想研究という分野が発展してきていまして、観想教育もその一環となります。観想研究は、心理学、神経科学、文化人類学、宗教学、認知科学、精神医学、芸術学などの、さまざまな領域の専門家が、観想的な学びや治療や心身技法を学際的に研究している領域です。古来の心身技法の叡智と、西洋近代科学の知見の対話と協働に基づくホリスティックなパラダイムの研究と教育活動が展開されており、方法論として、一人称、二人称、三人称、これらのアプローチの相補的な体系が確立されています。主観性や身体性を排除してきた近代的教育パラダイムを超えていくような取り組みでもあります。現在、欧米のさまざまな大学や研究機関で、観想的実践が、個人や社会のウェルビーイング

グ、そして持続可能性のための有力な手段の一つとして認識され始めており、観想研究センターが設立されています。

現在、欧米の様々な大学や研究機関で、観想的実践が個人や社会の変革、ウェルビーイング、持続可能性のための有力な手段の一つとして認識され、観想研究センター(Contemplative Research Center)が設立されている。

- Center for Healthy Minds, University of Wisconsin-Madison
- The Center for Compassion and Altruism Research and Education, Stanford Medicine
- Windhover Contemplation Center, Stanford.
- Contemplative Studies Center, University of Melbourne.
- Thich Nhat Hanh Center For Mindfulness, Public Health Harvard
- Center For Contemplative Law and Ethics, University of San Francisco
- Contemplative Sciences Center, University of Virginia
- UC Berkeley, Greater Good Science Center
- Garrison Institute
- Contemplative Studies Concentration, Brown University

Etc...

2017年度に1年間、研究休暇でアメリカに滞在する機会がありました。当時、日本でもマインドフルネスが注目され始めた頃でしたが、マインドフルネスを導入している観想的教育の現場や、プログラム提供をしている観想研究センターに関心を持ち、フィールドワークとして各地の現場を訪ねました。フィールドワークに入る前の、研究計画の段階では、異文化へのまなざしで、マインドフルネスという研究対象、あるいは観想教育という研究対象を眺めていました。

先ほど重松先生からも説明がありましたが、マインドフルネスは、パーリ語の「サティ」の訳であり、「四念処経(しねんじょきょう)」という仏教経典に登場する言葉です。悟りへの修行法であり、倫理的な体系でもありません。気付いている、思い出している、目覚めている状態のことを指し、気付きと集中力を訓練することで、平穏さ、明晰さにつながるとされています。しかし、このスライドの右側に“The mindfulness conspiracy”というGuardian紙の記事がありますけれども、ここでPurserが論じているように、私も、マインドフルネスが科学的に抽出され世俗化されるプロセスと、それに伴う資本主義化に、批判的なまなざしを、当時フィールドワークを始める前、向けていました。

観想的実践の一つである「マインドフルネス」:

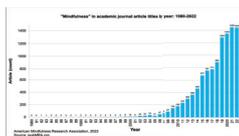
もとは仏教の修行法であり、倫理体系である「マインドフルネス - sati, 念」が、科学的に抽出されていく**世俗化のプロセス**とそれに伴う**資本主義化**に批判的な眼差しを向けた。



Guardian 2019 June

The mindfulness conspiracy

It is sold as a force that can help us cope with the ravages of capitalism, but with its inward focus, mindful meditation may be the enemy of activism.
By Ronald Purser



感じることから始まる学び

では、実際にアメリカで1年間フィールドワークをして経験したこと、見えてきたことは何だったのでしょうか。世俗的な大学とか医療現場から、宗教的な場も含め、さまざまな教育現場でフィールドワークを行いました。例えば、バークレーに滞在していた時は、1969年に設立されたチベット仏教学の施設であるNyingma Instituteというところで、ヨーガやマインドフルネスの研修に参加していました。そこでは、例えばこのような学びがありました。「聴く」あるいは「聴こえる」学びです。

マインドフルネスや瞑想の教育現場には、このようなティンシャという鐘がよく登場します(写真)。私は研修に参加した時、この鐘に興味を持ちました。初めはこれを、「何を意味するんだろう」、「どういう由来でこれが作られて使われているんだろう」、「教室の場の中でこの鐘が存在するとは構造的にどういう意味があるのだろう」、そんなことを分析的に捉えていました。



鐘への眼差し→

何を意味するのか、
どういう場の構造の中
で。

そのような場で、先生はどういう誘導をしていくかといえます:

(鐘を鳴らす) この時に、音に意識を乗せていき、その音に触れていく感覚、その音の響きに自分の意識を乗せていくような感覚で、聴いてみてください。(鐘を鳴らす)

私は、誘導に従いながら意識を音に委ねていった時に、音と一体になっていくような感覚を経験することがありました。音を対象として観察するのではなく、そこと触れ合っていく、気づいたらその音、そしてその空間と一体になっているような、そんな体験があったのです。音に触れ、触れられていくときの、内側の感覚に気づいていく中で、いろんな空間の広がりというのが生まれてきた体験がありました。

もう一つ、フィールドワークの現場のご紹介をしたい

と思います。これは、スタンフォード大学でのスティーブン・マーフィー・重松先生のマインドフルネス教室でのフィールドワークです。重松先生の講演の中で、スタンフォード大学キャンパス内のHarmony Houseの話が出てきましたけれども、Harmony Houseのお部屋はこんな感じになっています。ソファがありまして、この奥にはキッチンもありまして、学生さんは自由にキッチンでお茶やコーヒーを入れて、授業中も飲んだりできます。授業の途中でも、もし、心が揺らいだり辛くなったりして輪を離れる必要がある時は、いつでも外に出て、美しい緑の自然の中で時間を過ごすことができるような、そんな開かれた場になっています。



ここで、先ほどの重松先生のレクチャーの中で私たちが共に体験したようなワークを、私も学生さんと一緒に体験しました。例えば、先ほどの“I see you.”のワークですね。これも授業の中で体験しました。“I see you.”“I am here.”という語りかけを、相手と共に体験した時、ふとした気づきの瞬間がありました。私はその場に人類学者として、フィールドワーカーとして存在しているわけですが、目の前の相手を、インタビューする対象人物としてではなく、ほんとうに一人の人間として、あるいはその人の先祖や関わりあるもの全てを含めた尊い存在として感じて、そして、その人に受け止められているということを感じたんですね。自分は今まで調査者として、あるいは教師として、そういうふうに関わりを感じてきていただろうか。そういうことを自分に問いかけるきっかけと体験に基づく気づきとなりました。

このような経験から、私の中で、調査者としての在り方、教育者としての在り方の転換があったんですね。対象物を、感覚から離れたところで解釈しようとする、意味付けしようとする、“まなざす”アプローチから、対象物と触れ合い、感応し合って、共有に向かうような、そういうアプローチへの転換があったのです。今思うと、相手を感じるっていう、本当にあまりにも単純なことなんですけれども、以前の自分が、いかに平面的な世界の中で人類学を行っていたのかということに気づかさ

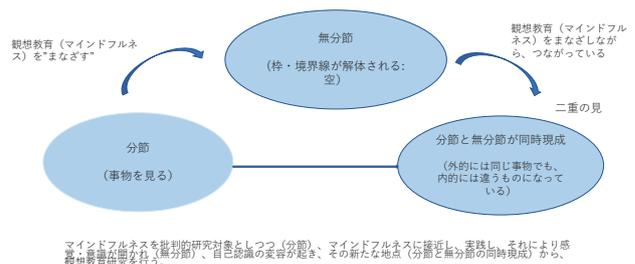
れます。

フィールドワークも、そして学びも、感じることから始まるものであって、その感じるということは、刺激と感覚器官との触れ合いで生じるものともいえます。感覚に気づいていくということが鍵になるのかと思います。英語では“Coming to Our Senses”という言葉がありまして、これはジョン・カバット=ジン博士のマインドフルネスへの誘いの著書のタイトルでもあり、モリス・バーマンという社会思想家の著書のタイトルでもあります。「感覚に戻る」という意味も含まれますし、「我に戻る」、「気づく」という意味も含まれているんですね。今、社会の中で、そして私たちの日常の中で、大学や教育現場の中で、この“Coming to Our Senses”が必要とされてるのではないのでしょうか。

「二重の見」

私の中で、観想教育を“まなざす”というところから、観想的実践を通じて“触れ合う”というアプローチにフィールドワーク研究が変わり、そこで自己変容が起こり、認識のフレームの変化が起こり、そこから新たな教育実践、新たな研究のアプローチが生まれていったのです。これは実は、多くの人類学者が経験的にたどり着いている視点でもありました。フィールドにおける他者の世界に参加することで、私たちは常に変容しているのです。例えば、ティム・インゴルドは人類学の目指すものが自己の変容であると同様に、教育の目的も自己の変容であり、そして人類学的エスノグラフィーとは教育そのものであると述べています (Ingold 2014)。2022年に出版した論文では、このインゴルドの議論を観想教育において検討し、フィールドワークから導かれた自己変容と、一人称、二人称の視点に基づく記述の方法論の検討をまとめています (Imoto 2022)。この検討は途中過程であり、今、関心あることは、例えば井筒俊彦の「二重の見」というモデルからこの観想的人類学の変容プロセスを見ていくということです。

井筒俊彦の「二重の見」と観想的人類学のプロセス



この「二重の見」というモデルは、スライド20のように3段階で捉えることができます。まず通常、社会化されて生きている私たちは、分節された世界を捉え、経験していると思うのです。物事を分節化して、「私は私、あなたはあなた、これはこれ」というふうには捉えています。そこから観想的な実践などにより、あらゆるものとのつながり、関わり合い、境界のない無分節世界の意識を体験することがあるかもしれません。しかし、そこにとどまるのではなく、その無分節を体験した上で、また日常に戻るわけです。日常に戻った時、私たちは無分節と分節、その両方の視点を持って生きることになります。それを、「分節と無分節の同時現成」と呼びます。

これを先ほどのフィールドワークの体験につなげますと、初めは、マインドフルネスで観想教育を批判的研究対象として、分節のフレームで生きていたところが、マインドフルネスに接近し、それを実践し、それにより感覚、意識が開かれて、無分節を体験し、そこからまた、この「二重の見」にたどり着き、自己認識の変容が起きて、新たな地点から観想教育、研究を行うことになったように思うのです。

Contemplative Theatre

アメリカでの1年間のフィールドワークを経て、新たな観想教育研究の実践が始まりました。ここでは2つの近年の教育実践の研究を紹介したいと思います。

1つ目は、Contemplative Theatreと呼んでいる取り組みです。慶應大学元教授の手塚千鶴子先生とスタンフォード大学のステイブン・マーフィー・重松先生と、シアターワーク専門家の小木戸利光先生との協働で、2018年に生まれたプログラムです。私自身も、参加者として、ファシリテーターとして、また、現場を内側から研究する人類学者として、実践を続けています。

シアターワークという手法で大切にしていることを、ここで少し書いてみました。演劇的なワークであり、他者と場とのつながり、関わりを感じることを大切にしています。身体全体でお互いのpresenceを感じ、支え合う。そして場に自己を明け渡す。信頼感の中、弱さ(vulnerability)も含めた、あるがままの自分の表現が立ち現れる瞬間があります。非言語の表現を大事にしている、触感、聴覚の感覚を開くワークなども含まれます。そして、芸術表現の領域でこそ、アニミズムや神話的な世界、霊精の世界の扉が開かれてゆきます。

身体知教育 ～Contemplative Theatre～

演劇的なワークを通じて、「私」「他者」「システム」
との関わりを感じる

身体全体で、お互いのプレゼンス(存在)を感じ、
支え合う

“場”に明け渡す:信頼から生まれるヴァルネラビ
リティ

非言語 - 触感や聴覚の感覚をひらく

アニミズム/神話/霊性への誘い(人類学教育との
邂逅)



このContemplative Theatreの共同実践を通じて特に私が学んだのは、触れ合うということには、安心、安全な場をつくるのがとても重要だということです。それぞれの参加者の内側の声、うごめきが表に現れようとしている時、それがおのずと現れてくるためには、本当に丁寧な場づくりが必要となります。ファシリテーターが器になり、その場をホールドすることによって、身体表現に初め戸惑う参加者が自由に舞い、歌い、共鳴する瞬間がありました。

例えば、2022年の夏に、Keio-Stanford LifeWorks Programという、慶應から学生を8名ほどスタンフォード大学に連れて行きまして、慶應生とスタンフォード生と合同のContemplative Theatreのワークを行いました。このプログラムの最終日の、最後の日に生まれた対話を少しご紹介したいと思います。

6日間のプログラムの中で、フィールドワークを前半に行き、色々なボディーワーク、瞑想、内観などを行った上で、グループでの作品づくりと最終日の発表があります。その発表の直後に起こった出来事です。これは、参加学生、法学部のAさんの振り返りとして紹介したいと思います

最後のグループの劇は、戦争時に日本によってアメリカの真珠湾が攻撃された際、アメリカに住んでいた日本人の人々がアメリカの各地に強制移住されたことに触れた劇だった。3日目に訪問したJapanese American Museumで私たちが見て、聞いて、感じたことを劇として力強く表現した作品だった。

議論が始まったのは、発表が終わった後、皆で感想を共有する時だった。スタンフォードの学生であるPは、劇は良かったものの、実際にあった出来事について、実際にそのことを経験した人々を登場人物として表現する時には、より慎重に扱うべきだという意見を提示した。彼女は、歴史的な出来事を扱う際には、そのことによって被害を受けたり、傷ついた人々がいるため、真剣に考える必要があると言った。

特に、作品の重要なテーマだった「Asian Hate」はアメリカの根深い課題であり、時代や対象となる人々によって、状況と関係などが様々であるため、単純に表現することは危険であるという見方だった。

Pが意見を述べた後に、スタンフォードの学生のDは泣きながら次のように言い出した。劇の途中、差別体験の表現の一つとしてあった「お前は中国人だ」という言葉が書いてある紙を怒りと共に破るシーンがあった。中国人である私は、その時恐怖を感じた。暴力に暴力で対応する感じがして怖かった。

もちろん、発表したグループにそういう意図は全くなかった。Asian Hateの一環として、「アジア人はどいつも中国人だ」と思うアメリカ人の考え方に傷ついた過去の経験から生まれた表現だろう。しかし、中国人のDにとっては、それが恐怖として感じられたのだ。

Dの発言は、まさに「Boiling Point」だった。ずっと静かに熱を集めていた水が、100°Cになってついに沸き始めるように、Dの発言をきっかけに活発な議論が始まった。ミャンマーの自分の民族に関する話をしたスタンフォードの学生のH、戦後日本の政治に関するある授業で先生の韓国についての発言で傷ついた経験話をした慶應の学生など。多様なバックグラウンドを持つ学生たちが自分の中に秘めていた経験を共有し、それについて皆で話し合うことの連続だった。

その後は、重松先生の指導を基に、プログラムを振り返りながら自分が得たこと、考えたことや感じたことなどの感想を皆で共有した。

半分ぐらいの学生が話の途中で泣いた。それぞれの涙の意味は自分にはかもしかしたら本人さえ分からないだろう。ただ、一つ明確なのは、9月2日の夕方ぐらいに、スタンフォードのあの教室で私たちが共有した時間には、とても深く濃い感情が溢れていたということ。

この時間の後に、Dは、「あの場で、あのメンバーだったからこそ、信頼の中、勇気を持って初めて開くことができた。vulnerableでいることができた」というふうに振り返っていました。Vulnerabilityについて、重松先生の本の中でこのように説明されています。「vulnerability（弱さ）は、多くの場合否定的に捉えられがちだ。だが、私にとってそれは一つの知の形であり、劇的かつ根源的な意識や視点の変容を招くものである。弱さに陥るといえるのはダイナミックな体験で、大抵の場合、意識が大きく変わっていく」。

Vulnerabilityの知性は、外側から教えられるものではないと感じています。体験的に、身体で学ぶもので、それがあつた時、おのずと開かれていくのだと思います。体は、意思、記憶、心を持っていて、待っていると、その場から現れてくるものがある。それがvulnerabilityなのではないでしょうか。よって、待つこと、その余白というのがvulnerabilityをゆるす場、学びの場では大切なのではないのでしょうか。重松先生や他の共同者の先生方から学んだのは、そのような在り方でした。

SEEラーニング

ここまで、Contemplative Theatreや重松先生の授業の経験から展開してきた取り組みのお話などをしました。このような体験を経て、観想教育の可能性を感じ、是非それを日本でも紹介していきたいと思うようになりました。紹介したいといっても、「こうやればこうなりますよ」というふうに、簡単に伝えられるものではありません。だとしても、何かしら体系的な方法を提示するという可能性もあると信じ、活動を始めています。

観想教育の体系として、私が現在着目し取り組んでいるのが、SEEラーニング、Social Emotional and Ethical Learningというプログラムです。これは、アメリカのエモリー大学のCenter for Contemplative Science and Compassion-Based Ethicsで多くの科学者や観想の実践者によって開発された、幼児から大学生向けの包括的なカリキュラムであり、観想教育の理論的なフレームワー

クでもあります。

SEEラーニングは、ダライ・ラマ法王の提唱する世俗的倫理（secular ethics）の学びや、ダニエル・ゴールマン氏らが展開するSEL（社会的・情動的な学び）、あるいはMITのピーター・センゲ氏らが展開するシステム思考、などさまざまな思想や理論を統合し、長年の研究開発を経て、2019年に公開されたカリキュラムです。自分自身の感覚と安心感につながる学びから始まる観想教育のプログラムとなっています。

子どもも大人も、本来備えている能力、例えばレジリエンス、マインドフルネス、コンパッション、システム思考などを、練習を重ねながら育んでいきます。持続的な地球環境社会の基盤となる価値観、つまり倫理を根付かせるために、あらゆるものの相互依存性を体験的に理解することも目指しています。学びの方向づけともなっている体系があると同時に、このプログラムで大事にしているのが、「トラウマインフォームド」なアプローチです。自分自身をケアし、守るために、自律神経を調整していくための知識やスキルも身に付けることを大事にしています。

例えば、ちょっと1分間、今、体験してみたいと思います。SEEラーニングで何度も練習するのが、グラウンディングというワークです。これは昨年出版した『SEEラーニング プレイブック』にも載っているワークです。もしよければ、一緒に少し体験してみてください。

グラウンディング （『SEEラーニングプレイブック』より）



ふうと からだを楽にして。

身体が、床やものと触れていることに気づいていきます。

あなたの内側に、どんな感覚があるだろう？

何かを感じているかもしれない。

身体の内側で何かを感じていたら、少しのあいだ、それをじっと感じてみてください。

もし嫌な感じがあつたら、身体の中の、よりこちよいところへと、注意を移して大丈夫。

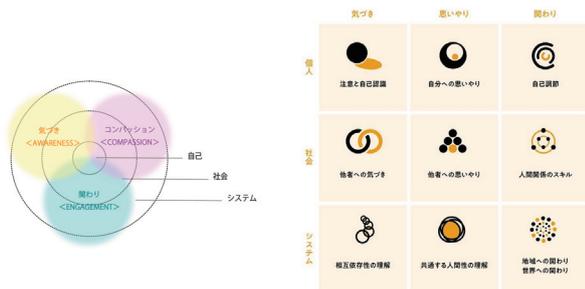
大地に繋がる1分間、
いつでもやってみてください。
湧いてくる気持ちや感覚に 気づいていきます。

このようなワークを、心が揺らいでいる時に、自分で自分の心を調整するためのワークとして実践していきます。SEEラーニングには、さまざまなアクティビティーを取り入れたカリキュラムが、幼児から高等教育レベルまでありまして、どのレベルにおいてもこのように7章から成り立っており、コンパッション、マインドフルネス、感情との付き合い方、他者とのコミュニケーションの取り方、そしてそのシステム思考を学んでいきます。

また、SEEラーニングは、カリキュラムであると同時に、理論体系、フレームワークでもあり、この右の図がSEEラーニングフレームワークというものになります。

フレームワークの横軸には、気づき（Awareness）、思いやり（Compassion）、関わり（Engagement）の能力（ディメンション）があり、縦軸には個人、社会、システムの領域が示されています。縦軸と横軸を組み合わせた、9つの各要素はenduring capability（永続的に育む能力）と呼ばれています。9つのenduring capabilityを育むための、体験的ワークがSEEラーニングのキャリアキュラムを構成します。

SEEラーニングのフレームワーク:観想教育の世界観



日本での観想教育の展望

ここまで、私自身がさまざまなご縁の中で関わることとなった観想教育の事例として、Contemplative TheatreとSEEラーニングを挙げてきました。最後に、観想教育の展望、特に日本での観想教育の展開について、今考えていることを少し述べたいと思います。

観想教育はまだ日本では言葉としては新しい分野ですが、今後の展開において、以下3点に取り組んでいきたいと思っています。

1つ目は、身体性を取り入れた教授法に基づくプログラムの提供です。先ほどご紹介したContemplative Theatreなどが該当します。2つ目は、人間中心主義から存在論的転換の考察等の実装をしていくということです。個人、そして人間が中心となっている世界から、あらゆるものが相互依存的につながり合うシステム論的世界観への転換を促す人類学的、教育学的研究を展開していきたいと思っています。3つ目は、日本文化を観想教育の文脈で再考していくというものです。伝統芸能の実践家との共同プログラム開発などをしており、SEEラーニングのフレームワークを土台としながら、観想教育と日本文化をつなげる実践をこれまで、留学生と日本人学生向けの授業において模索してきました。

日本での観想教育の展開について、現在、ユトレヒト大学の比較哲学者のキアラ・ロビアーノさんとの対話を重ねているところです。キアラ・ロビアーノさんは、道元の哲学を参照しながら、いかに多様な他者と共にある

場を教育として実践できるかを、decentering（脱中心化）という概念を基に提示しています。Decenteringは、さまざまな領域で使われている言葉ですが、ここでは、通常のものの方から離れて、別の視点に立つという意味になります。さらに、自己を明け渡し、あらゆるものにactualizeされる - 「現成する」 - あらゆるものにより変容し作り変えられていくことを意味します。

Decentering - 脱中心化

Chiara Robbiano(2023)は道元の哲学から、いかに多様な他者と共に在る場を教育として実践できるかをdecenteringという概念をもとに提示している。

Decenteringとは、通常のものの方から離れ、別の地点に立つこと。“自己”をあけわたし、あらゆるものによりactualized - 現成”する - あらゆるものにより変容し、つくりかえられること。

自己をならふといふは、自己をわするるなり。
自己をわするるといふは、方法に証せらるるなり。
方法に証せらるるといふは、自己の身心 および他己の身心をして脱落せしむるなり。（現成公案）

To study the self is to forget the self. To forget the self is to be actualized by myriad things, your body and mind as well as the bodies and minds of others drop away.” (Dogen, Genjōkōan, Actualizing the Fundamental Point, Tanahashi 1985: 70)

→これは日本的なヴァルネラビリティ(無心のヴァルネラビリティ)の在り方にも通ずるのではないかな？



「自己をわするるといふは、方法に証せらるるなり」は、“to forget the self is to be actualized by myriad things”とロビアーノが引用する棚橋の訳では表現されていますが、これは、日本的なvulnerabilityの在り方に通ずるのではないかなと感じています。つまり、「自分」の弱さを開示して自己の強みにしていくというvulnerabilityではなく、あらゆる存在に生かされている気づきにより開かれている、甘えの構造の中にあるような在り方をvulnerabilityとして捉えられるのではないのでしょうか。さらに、ロビアーノさんは、道元の『山水経』から次のようなことを論じていらっしゃいます。「私たちが水となり、水として水を見る。水が語るのも、山が歩くということも真剣に、それが真実だと、本当にそれを受け止める」と。内側でも外側でもなく、その間（あはひ）としての、しなやかな存在であるということ、道元のこの『山水経』からロビアーノさんは読み取っているように感じます。

このdecenteringや、水として水を見るというのは、なかなか考えても分からない部分があるのですが、私は、この道元の言葉を感じた時に、先ほどお話ししたKeio-Stanford LifeWorksプログラムの参加学生の一人である田中君の詩を思い出しました。ワークを受けた後の振り返りとして生まれてきた『Who am I?』という詩です。それを読んでみたいと思います。

そこに1つの劇場がある。
それが私、または私のようなもの。
その劇場はただの劇場ではない。
まるで、水平線の彼方を眺めるように際限がない。

その劇場の中心に、美しく、鮮やかな、それでいて不気味な、何か、
中心と呼ばれるにふさわしいところがある。
それは騒動する。

クン、クン、クン、
スン、スン、スン、
ファン、ファン、ファン、
トン、トン、トン、
シン、シン、シン、

景色は移りゆき、変わりゆく。
それは海を覆う波動のように、森の音の調和のように、すれ違い出会う人々のように。

これが私、または私のようなもの。

まとめ

最後にまとめとして、人類学者のヴィヴェイロス・デ・カストロの言葉を紹介しします。

「人類学の実際的な役目というのは、他者の世界を説明するのではなく、私たちの世界を多元化、複数化することにある。人類学そして教育も、他者との関わりから自らの生を変化させるものである。」(Viveiros de Castro,

Cannibal Metaphysics 2014: 492)

他者から学び、自らの生を変化させる、そのためには、世界の中に飛び込み、あるいは世界に飛び込まれて、他者を真剣に、完全に受け入れて、そして開かれていくことが大切なのではと感じています。

関わり合いの学びとは、つながりの上に存在し合うこと。道元のいう現成につながります。現成はpresence、あるいはpresencingとも言えるのではと感じています。今後、AIの技術の進歩と共にさらに重要となる「身体感覚に気付き、感じることから始まる学び」の一つの方法として、今日は観想教育をご紹介しました。観想教育は、個人の能力の向上、あるいは、個人の問題解決のためのツールにとどまるものではありません。観想教育は本来的に「関わり合いの学び - relational presencing」とも呼べますし、現成そのものでもあります。それは、自分、他者、そしてあらゆるものとの相互的な関わり合いで成り立つ学びであるということを、私自身、今後探求し続けたいと思っています。

今日はお時間頂き、ご清聴ありがとうございました。

2023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規則」、「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。2023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（臨床心理スーパーヴァイザー）、臨床心理学コースの大学院生（相談員）である。2023年度は、高橋美保教授を相談室室長とし、能智正博教授、高橋美保教授、滝沢龍准教授、野中舞子講師、大橋靖史客員教授（本務：淑徳大学総合福祉学部教授）が臨床心理スーパーヴァ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ヴァイザーは、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）、田中究先生（関内カウンセリングオフィス代表）、林潤一郎先生（成蹊大学経営学部 教授）、日下華奈子先生（東京認知行動療法センター／東京発達・家族相談センター、臨床心理士）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を担当した。また、特任講師、特任助教が相談室運営の実務の補助及び電話取り次ぎ、来談者受付などの事務業務を担当した。特任教員は受理面接の担当をはじめとした実際のケース運営も担っている。相談員は修士課程22名、博士課程17名からなり、心理相談活動、相談室運営を行った。2023年5月8日の新型コロナウイルスの5類移行を受け、相談室では段階的に感染対策の緩和を行った。それまで実施していたチェックリストを用いた来談者の体調・濃厚接触の程度の管理を取り止め、面接の予約可能枠の制限も撤廃し、対策前と同様に利用できるようにした。一方、面接前後の換気・除菌、相談員・来談者のマスク着用・手指消毒は引き続き徹底した。相談員の尽力と来談者の協力により、本年度も、クラスターなどが発生することなく終えることができた。

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。2023年度の新規申込み件数は100件であり、前年度に比べて減少したものの、新型コロナウイルス感染拡大による影響（2020年度）の打撃からの回復をみせている。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。2023年度の傾向として、例年に比べて子どもの相談件数がやや減少しており、特に中高生の申込件数の減少が顕著であった。表3は、2023年度の新規来談者の年齢別・男女別相談内容である。成人におけるカウンセリングを希望するケースが最も多いという結果であった。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、2023年度もその傾向は続いている。表5に、新規来談者居住区域を示す。東京在住の来談者が多くの割合をしめ、新型コロナウイルス感染症拡大以前（2019年以前）に比べて、他県や遠方からの来談者は減少傾向にある。表6には、過去5年間の延べ面接回数を示す。2023年度の面接回数は、2022年度と同程度で推移しているものの、2019年度以前に比べると低い水準にとどまっている。これには、ここ数年の新規申込件数の減少による影響とともに、公認心理師養成カリキュラムの導入により、学生ひとりあたりの実習時間に占める学外実習時間の割合が増加し、学内における実習時間数が減少していることも要因のひとつとして考えられる。

3. 研修活動

新型コロナウイルス感染症拡大対策の緩和に伴い、2023年度のカンファレンス（事例検討会）はすべて対面にて行

われた。カンファレンスは毎週火曜日に行われ、2023年度は計6形態のカンファレンスが実施された。1つ目は、臨床検討会である。修士課程2年生、博士課程3年生という修了を迎える学年の学生が、その臨床技能について評価を受ける目的で事例発表を行う。全体で2つのグループに分かれて複数教員による検討が行われる。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。4つ目は、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。5つ目は、継続・終結カンファレンスである。継続・終結カンファレンスでは10回程度行われたケースについての報告がなされ、終結に向けた見通しや援助方針について議論をおこなった。最後に、2023年度からの新たな取り組みとして、テーマ別カンファレンスを実施した。テーマ別カンファレンスでは、本相談室において扱うテーマを設定し、学生の担当する事例をもとに学生同士がディスカッションを行い、そのテーマに関する重要な知識や対応に必要な情報を共有する。2023年度は、児童虐待と強迫性障害の2つのテーマを取り扱った。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者の育成を目指している。

4. その他の活動

2023年9月には、「心理教育相談室年報18号」を発行した。2020年度より電子版の配信としており、2023年度も希望する関係機関にPDFで送付した。さらに、2023年11月26日には、『対話型AIの時代に求められる人とかかわりーブレゼンスとしてのマインドフルネス』と題する心理教育相談室第18回公開講座を行った。2023年度は、東京大学工学部HASEKO-KUMA HALLにおける対面およびZoomを用いたオンラインのハイブリッド形式で実施した。新型コロナウイルス感染症拡大以降、久々の対面開催となった。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 2023年度 新規来談申し込み件数

月	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度
4月	10	0	9	23	15
5月	11	0	14	14	8
6月	12	0	19	16	12
7月	12	0	8	11	8
8月	9	0	10	5	3
9月	11	1	9	10	7
10月	13	14	7	9	7
11月	5	11	6	7	11
12月	10	3	3	4	4
1月	8	0	9	9	11
2月	10	0	5	11	8
3月	3	0	3	9	6
合計	114	29	102	128	100

表2 2023年度 年齢男女別来談申し込み者数（2021年～2023年）

	2021年度					2022年度					2023年度					
	男性		女性		計	男性		女性		計	男性		女性		計	
	本人	並行	本人	並行		本人	並行	本人	並行		本人	並行				
就学前	0	3	0	1	4	0	8	0	3	11	0	4	0	1	5	
小学生	0	15	0	10	25	0	13	0	9	22	0	9	0	8	17	
中学生	0	8	0	5	13	0	4	0	6	10	0	5	1	2	8	
高校生	0	8	1	4	13	0	5	2	5	12	0	1	0	3	4	
他未成年	1	1	1	0	3	0	0	0	1	1	0	0	2	0	2	
浪人生	0	2	1	0	3	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	
大学生	1	1	1	0	3	2	0	3	0	5	1	0	5	0	6	
成人	20～29	10	0	2	0	12	5	0	11	0	16	5	0	11	0	16
	30～39	2	0	9	0	11	4	0	13	0	17	7	0	15	0	22
	40～59	5	0	9	0	14	5	0	25	0	30	3	0	15	0	18
	60～	0	0	1	0	1	2	0	1	0	3	1	0	1	0	2
	計	17	0	21	0	38	16	0	50	0	66	16	0	42	0	58
合計	19	38	25	20	102	18	31	55	24	128	17	19	50	14	100	

表3 2023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			
	男性	女性		
就学前児	カウンセリング希望	1	発達障害・発達相談	1
	不登校	1		
	発達障害・発達相談	2		
小学生	カウンセリング希望	2	カウンセリング希望	3
	不登校	2	不登校	3
	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	3		
	心理検査	1		
中学生	カウンセリング希望	1	カウンセリング希望	1
	OCD	1	友達関係	1
	親子関係	1	不登校	1
	不登校	2		
高校生	カウンセリング希望	1	カウンセリング希望	2
			不登校	1
他未成年 浪人生			カウンセリング希望	2
大学生	カウンセリング希望	1	カウンセリング希望	5
成人	カウンセリング希望	10	カウンセリング希望	26
	不安障害	2	不安障害	1
	うつ	1	うつ	8
	怒りのコントロール	1	OCD	1
	親子関係	1	怒りのコントロール	2
	発達障害・発達相談	1	親子関係	1
			夫婦関係	2
		発達障害・発達相談	1	

表4 2023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	3
	医療機関より紹介	16
	他の相談機関より紹介	10
	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	4
	現役相談室関係者より	0
	当相談室関係者OBOGより	1
	東大教員・学生より	1
	他大教員・学生より	0
	その他（知人・家族）	14
直接	本を読んで	0
	再 来	5
	インターネット	45
	講演会・公開講座	0
	ちらし	0
	学内広報	0
そ の 他	1	
計		100

表5 2023年度 新規来談者居住地域

	東京	千葉	埼玉	神奈川	その他	計
2019年度	83	9	9	10	3	114
2020年度	26	1	1	0	1	29
2021年度	77	2	10	11	2	102
2022年度	99	8	8	12	1	128
2023年度	75	6	11	6	2	100

表6 延べ面接回数

	2019年度	2020年度	2021年度	2022年度	2023年度
受付面接	72	22	65	96	85
カウンセリング	937	191	422	650	693
プレイセラピー	211	61	116	151	152
保護者面接	537	116	308	315	335
家族面接	0	0	0	0	0
コンサルテーション	4	0	1	0	0
検査面接	23	5	6	15	4
計	1784	395	918	1227	1269

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附属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、本研究科附属の相談機関です。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、医療機関の公認心理師・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、発達の心配がある
- ・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ご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

●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、後日担当者と日時を調整します。



●5. 設備●

面接室 5 部屋

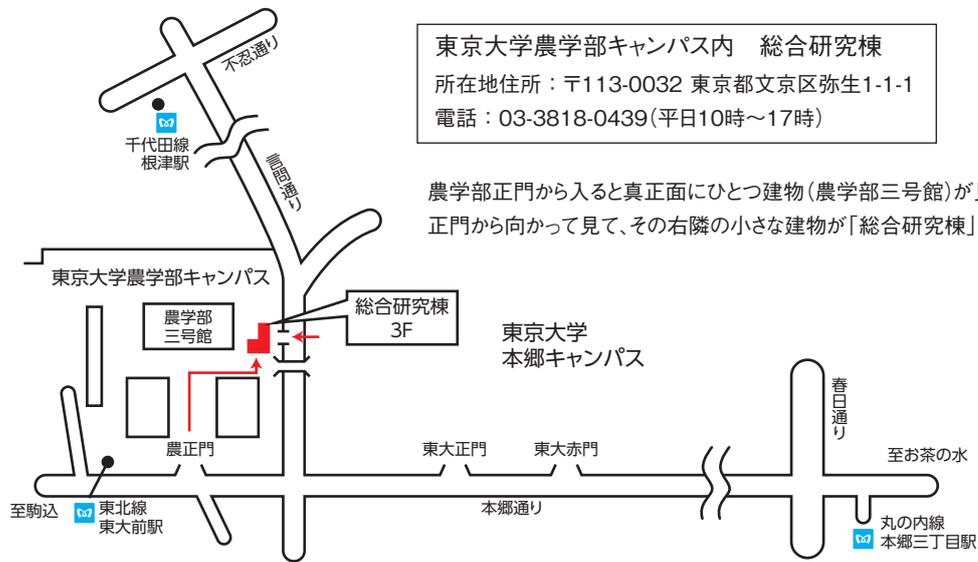
プレイルーム 2 部屋

待合室

スタッフルーム、ミーティングルームなど



●6. アクセス●



●7. その他●

心理教育相談室の相談費用のお支払い方法が、事前の銀行振り込みのみになっております。詳細は、相談室ホームページをご覧ください。

相談室ホームページ：

<https://www.p.u-tokyo.ac.jp/soudan/>

心理教育相談室の構成（2023年度）

心理教育相談室運営小委員会

委員長 浅井 幸子（教育学研究科教授 学校教育高度化専攻教職開発講座）
委員 高橋 美保（教育学研究科教授 臨床心理学コース）
委員 能智 正博（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 岡田 謙介（教育学研究科准教授 教育心理学コース）
委員 野中 舞子（教育学研究科講師 臨床心理学コース）

室長

高橋 美保

臨床心理スーパーバイザー

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）
野中 舞子（教育学研究科講師 臨床心理学コース）
大橋 靖史（教育学研究科客員教授／淑徳大学総合福祉学部教授）

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）
田中 究（関内カウンセリングオフィス 代表）
林 潤一郎（成蹊大学 教授）
日下華奈子（東京認知行動療法センター／東京発達・家族相談センター 臨床心理士）

特任講師

稲吉 玲美（教育学研究科特任講師 臨床心理学コース）

特任助教

野村 佳申（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 植竹智香 江刺香奈 黒沢拓夢 津田容子 鳥羽翔太 中山莉子 和智遥香
博士課程2年 大橋英永 太齋 慧 薛 海升 梁 嘉慧 隅田 玲
博士課程1年 安達滉一郎 梶原佐保 神谷 宏 下田茉莉子 藤沢祐未
修士課程2年 青木由未加 安藤令奈 猪股和佳奈 宇和川梨子 杉江麻衣 徳永茜子 富山紀咲 日比麻記子
平中航也 山田詢介 渡瀬隆雄
修士課程1年 稲月将人 鍛冶岬輝 榎村英里子 木村朱里 木村ゆかり 宅間友美 吉田 恵 梁 瀛迪
牧 史織 水間妃南乃 村上めぐみ

東京大学大学院教育学研究科 心理教育相談室年報 第19号

2024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
