

NEWS LETTER

NPO 特定非営利活動法人

健康心理教育実践センター Vol.18 No.2 (通巻 36 号)

コロナ禍の今年度を振り返り

来年度を考える

理事長 野口京子

1 対面行事の無い今年度

多くの人々がコロナ禍のもとで生死や生活苦の不安をかかえる日々を過ごし、3密の行事は中止・延期で、総会も書面の開催となり、いまだに感染拡大、変異株、医療逼迫、リバウンドの不安に直面しています。この時期を、健康心理を学ぶ者として過ごしたいものです。自粛の期間、今までのNPOの活動の資料を見ていたところ、山本多喜司先生のご講演の資料から、江戸時代の貝原益軒の養生訓を再認識しました。

「養生」とは病後の手当、保養、摂生などだけでなく、人の生き方にかかわるもので、何のためかどう生きるかという人生の指針であるといえます。多くの示唆に富んだ指針の中から、以下を心して実践しました。

「1日を10日として楽しむべし」：寸陰を惜しむ死生観の表れである。喜寿を過ぎた我が身としては、残りの日々が10倍になる感覚で嬉しい!

「心をしずかにして」：心を静かにしてさわがず、

穏やかにして迫らず、言葉少なく、声高くせず、高く笑わず、常に心を喜ばせて、みだりに怒らず、悲しみを少なく、返らざることは悔やまない。まさに、コロナ禍の時期にウィルスに対抗するにはピッタリ!

「楽しみは内にあり」：真の楽しみは心の中の楽しみで外物の楽しみではない。内なる楽しみはお金を費やさず心に任せてほしいままに楽しめる。そうだ、想像力と創造力をもっと働かせてみよう!

「自然をたのしむ」：日月のかがやき、風雨のうるおい、鳥の鳴き声、草木のように接して心を感じる。目の前に満ち満ちている自然に感動することである。ほら、梅の木の蕾が膨らんだころ、いつものように子どもの鶯が遊びに来たし、次は桜、そして、新緑の季節。コロナで明け暮れても、確実に季節は移る!

2 来年度に向けて

医療の専門家の話では安全な生活に戻るには何年もかかるそうです。会合の参加方法の制限等で、高齢化も影響し、いくつかの由緒ある団体が閉じたニュースも耳にしました。他の団体と同様、次年度以降、コロナ禍での活動方針を再検討する必要があるでしょう。

日本健康心理学会と連携についての話し合い

双方前向きで話し合いをしましたが、現在のところ、Win-Winの形態が浮かばない状況です。

私たちは、財務は小林理事、広報は松村理事、また、会場は杉田理事のご努力下、毎年ニュースレターを刊行し、研究会、研修会、地域活動など規模は小さくても実施してきました。健康心理士会は年に1度だけ年次大会で集会を開いている（会員2～3人参加）状況で、具体的な組織的な活動は思案中の様です。

定款による当センターの活動内容

- 1 市民の健康向上に役立つ健康心理の効用の普及を中心とした講演会等の開催
- 2 健康心理専門家および実践家の養成と認定のための研修会、研究会の開催
- 3 健康心理に関する刊行物の発行
- 4 その他上記に関連する事項

次年度および今後の方針の選択肢

- 安全な対面の活動ができるのを待ち、耐え忍ぶ（消極的継続）
- 対面でない活動も考える（積極的継続）
- 皆で記念事業をしてセンターを閉じる（積極的閉鎖）

上記定款3、4をめざして模索した活動例

「認知は文字になるーA. Ellis」から、クライアントの悩みを文字にすること、回答やサポートを文字で受け取ることの効果を考えてきました。一つの例として、REBT理論に沿った形式のメール相談を試みています。対面式ができない時期に有効でしょう。

子どもの時からストレス対処や健康心理学の主要な部分を身につけ、柔軟で、強く優しい大人になってほしいと願い、感性教育も兼ねて、健康教育のアニメミュージカル DVD を作成中です。

総会で会員の意見から具体的に結論を導き出す形で、準備を進めたいと思います。

コロナウィルス感染が終息せず、日常生活にも影響があらわれています。また東日本大震災から10年が経過し、この災害について振り返ってみる時でもあります。

これらのテーマについて当センターの会員の

方から寄稿いただきました。

新型コロナと虐待

白川美里

（白川さんは自治体のこども家庭支援課に所属しています。）

2020年度の警察庁犯罪情勢統計（暫定値）によると、警察への児童虐待通告が過去最多となりました。虐待防止の現場近くで筆者が感じたのは「虐待通報が広く周知されてきた」ということや児童相談所の「家庭への介入に対する敷居」が低くなってきているということです。特筆すべきは、現場での聴取では、子ども自身が親から虐待を受けたと申し出るケースが目立ちつつあるということです。

具体的には、SNSにて「ハッシュタグ#児相が来た」という検索から、泣き声通報・近隣通報の他に虐待を察知した事例や、子ども自身が警察に直接110番通報する事例や、子どもが学校等の所属先の指導者に訴え、所属先が通報するという事例が挙げられます。

第二に、新型コロナ感染拡大期における子育ての現場の実態について述べてみます。子どもの在宅時間の増加で虐待の機会が増加することが懸念されていました。親の孤立と児童虐待には関連性があるように思われます。子どもを取り巻く環境に閉塞感があつたのは事実です。

図書館の閉鎖期間の長短は自治体により差がありました。子育て相談の内容と相談件数から公共施設の閉鎖により多数の親の困惑がうかがえました。ソーシャルサポートの少ない親は施設の閉鎖に多大な影響を受けました。また、発達に心配な面を持つ乳幼児の母親で短時間勤務の場合の子育て閉塞感にも児童館の閉鎖は大きな影響を与えていました。

最後に、コロナ時代の子育て期の虐待防止における健康心理学的支援はいかに可能か。地域や所属先に安心感がなければ自らの危機を伝え

ることは困難です。親子ともに安心感ある環境によって、虐待防止教育をすること、そして子どもの所属先における教育によって虐待の世代間連鎖を断っていくことにこそ、健康心理士の活動可能性があるのではないのでしょうか。

東日本大震災から 10 年

前川初子

2011年3月11日が母のお通夜でした。座敷に寝た母を囲んで親戚中が集まっていました。その時です、大きな横揺れがユサユサと長く長く続いて、新潟地震、中越地震、中越沖地震を経験した村の人も啞然としていました。まるで舟に乗って、横に揺れているような感じでした。

その内、茶の間にあったテレビを誰かがつけて、母を置いてきぼりにして、みんなはテレビにくぎ付け。

津波に家がいっぱい流されていく。信じられない高さの津波です。それもとても怖かったけれど、誰かが「放射能が漏れた」と叫び、みんなの関心が放射能に集中していきました。なぜ、放射能が怖いかというと、近くに柏崎刈羽原発があるからです。村の人達も毎日心配しているのです。

また、チェリノブイリの原発事故を考えると、放射能がゼロになるには途方もなく長い時間がかかります。

大勢の犠牲者と自殺者、移住者を出し、まだ後処理が進んでいません。また福島県以外に移住した人の住宅補助も打ち切られました。

東京に電気が足りないため、福島原発と柏崎刈羽原発に電気供給を頼っていると、国は言っていました。だから感謝しなくてはと東京商工会議所では言っていました。

けれども、人の命、何万年と続く廃棄物の処

理を考えたら、ここで決断をすべきだと思います。今流行りの「断捨離」です。国には「原子力ムラ」があり、利権がからんでいるので思い切った政策を打ち出せない状態です。でも、我が国から人がいなくなるのは我慢できません。人間も動物も植物もずっと生きているわけにはいきません。まだ見ぬ未来の日本人に、安全をプレゼントしてください。それは日本国と東京電力の責任です。

私達の努力も欠かせません。原発反対のデモに3回参加しましたが、常に声を上げていく。ネットでの署名など、私達の小さな力でも積み積み積もって大きな力になるよう、小さな努力をしませんか。「アリの歩み」でもいいと思っています。

人間にとってコミュニティとは

—震災から10年たった浪江町から考える—

理事 松村 治

震災前 20,000 人ほどであった浪江町の人口は 10 年経った今も 1,600 人ほどで、帰還した人は 10%にもなっていません。福島第 1 原発周辺の多くの地域が避難解除されるなか、浪江町の 80%余りの地域は依然として帰還困難地域のまです。

私は昨年 10 月に浪江町でうなぎ料理店を再開した大坊さんをたずねました。大坊さんは 2011 年から 9 年間江東区公務員宿舎東雲住宅で避難生活を送ってきました。原発事故が起きる前は浪江町でうなぎ料理店を営んでいて、土用の丑の日には毎年 300 食のウナギ料理をつくるほど、この地域では誰にでも知られており、たいへん繁盛した店でした。

私は 2013 年から 2020 年まで毎月 2 回東雲住宅を訪問して住宅内のサロンで避難者の方たちにお会いし、大坊さんとは親しい間柄となっ

ていたので、大坊さんがお店を再開したのに合わせて浪江に行って大坊さんの近況を知るとともに浪江町の復興状況も確認しようと考えました。東雲住宅のサロンでしばしばいっしょになった東大の大学院生の楊さんとともに常磐線の特急に乗り、開通してからまだあまり間がない浪江駅で下車しましたが、浪江駅は特急の停車駅であるにもかかわらず、無人駅でホームに人影もありません。駅から町役場にかけては浪江町の中心部ですが、ほとんどがさら地になっており、大都市の新しい分譲地のような景観でした。



再開した大坊さんのうなぎ料理店



楊さんといっしょに無人の浪江駅に到着

大坊さんのお店に着いたのは丁度お昼だったので、うなぎをがちそうになりましたが、これまでに食べたことのないほどのおいしさで、大坊さんのうなぎがこの地域で有名であることが納得できました。住民の帰還状況からお客さんの入りが心配だったので、お店の状態についてたずねてみたところ、復興関連の人が多く利用するので、お店はかなり賑わっているとのことでした。近くにスーパーのイオンが営業していますが、大坊さんの話では食材はここでは仕入れることができず、隣町までいかなければならないとのことでした。

早稲田大学で毎年開催され、今年も1月に開催された「わたしたちはフクシマを忘れない」と題したシンポジウムで、大坊さんと浪江町の商工会会長の原田さん、富岡町で災害後ずっと復興に携わっている平山さんの3人の方にコメントをお願いし、それぞれの方にインタビューを行いました。質問の中心は「地域の復興はどのぐらい進んでいると思いますか」でしたが、3人の方の答えはほぼ同一のもので、それは「復興がどのぐらい進んでいるかを考えられるような状態ではない」というもので、この回答は予想外のものでした。なぜならば町役場やホテル、スーパーなどが営業を開始し、外部の人からみれば少しずつ復興が進んできていると思われたからです。その理由は地域のコミュニティがまったく失われたままであることで、とりわけ商工会長の原田さんのお話から伝わってくる悲しみは心に重く響くものでした。原田さんは浪江町役場が移転した二本松市にほかの住民の方とともに避難して、そこで避難生活をおくるなかで避難者でのコミュニティをつくり、帰還が許されたときはみんなで帰ることを目指して活動したが、それが果たせませんでした。それにはいくつかの理由があると思われませんが、その一つは行政の復興プランがインフラ中心で、コミュニティの再生に重きを置かなかったことがあると思われまます。また二本松でうまくコミュニ

ティが作れなかったのには、なじみのない土地でのコミュニティづくりの難しさがあったのではないのでしょうか。コミュニティはやはりその地域のうえに成立したので、地域なしでのコミュニティ再生は難しいのでしょう。

10年後の今帰還が進まないのは、福島県外で避難生活を送ってきた人にとって故郷ではあってもコミュニティが存在しない場所に帰る意欲が持てないことによるのではないかと思います。原発災害によって浪江町のコミュニティと伝統文化は失われてしまっています。やがてこの場所には新しい町があらわれてくるのでしょうか、よほどの努力がなければ元の町をとりもどすことは困難でしょう。

浪江町の現状と避難者のコミュニティを失ったことの悲嘆の思いを知ったことから、人間にとってコミュニティの意味を考えるきっかけとなりました。多くの人たちが住む大都市の住民はコミュニティへの意識は乏しく、コミュニティでの人とのつながりは希薄です。しかしコミュニティへの帰属、コミュニティでの人とのつながりはいなかという地域の特徴ではなく、人間が本来もっていなければならない大切なものであるということを原発災害は示しているように思われます。



事務局から

◆令和2年度「通常総会」の開催

本年度の通常総会については、8月28日付野口理事長の招集通知のとおり、書面による議決（議決権行使書）をもって開催することになった。

開催日時：令和2年9月5日（土）

正会員数24名、議決権行使者19名。

議案：（1）「第1号議案」令和元年度事業報告書および決算報告について

（2）「第2号議案」令和2年度事業計画（案）および収支予算案について

① 研修会・勉強会等は年度後半の開催とする。状況により開催できない場合、同程度の代替案を考える。

②協働事業、春の「NPOセンターまつり新宿」、秋の「新宿ふれあいフェスタ」への参加は今年度は行わない。

③収支予算案については、ほぼ前年度を踏襲する。

（3）監事選任の件

故中嶋励子氏の後任として、岩田明子氏を推薦する。

以上3議案について、議決権行使者はいずれも賛成の意を表した。この結果、3議案は異議なく承認された。

◆東京都への令和元年度「事業報告書」の提出等について

当法人は、4月に事務所を移転したため、事業報告書の提出に先立って「定款」を変更し、新たに東京法務局に登記する手続きが必要となった。

また、新たに監事の選任にあたっては、同様に東京法務局あて「役員の変更等届出書」の提出が必要となった。これらの手続きは時間を要し、「事業報告書」の提出は「定款の変更の登記完了提出書」の承認とともに受理されたが、「役員の変更届出書」に関する書

類の取りまとめに時間を要し、全書類の提出は10月30日までを要した。

編集後記

来年こそ、桜の美しさに酔いたいと思っています。疫病と言えば平時代と思っていたのに、世界中が大混乱です。ウィルスに負けたくありません。がんばれ、地球人！ (前川)

災害の後やコロナできびしい生活を強いられるとき、つらい状況に耐えるのにレジリエンスが重要だと痛感します。(松村)

NPO 健康心理教育実践センター

『News Letter』 Vol.18 No.2 (通巻 36 号) 2021 年 3 月 発行

編集：広報委員会 松村 治、前川 初子

発行：特別非営利活動法人(NPO)健康心理教育実践センター

〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南 1-19-6

TEL/FAX 03-6914-0650