



contents

- ・ 巻頭言 ..... 1
- ・ 新理事からの挨拶 ..... 1
- ・ 事務局からのお知らせ ..... 3

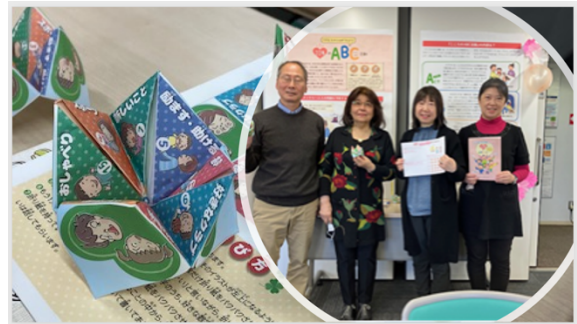
【巻頭言】

NPO 交流祭りに参加して



田中玉子  
 (元 東京工学院専門学校  
 保健室福祉住環境学科)

去る3月10日、新宿区NPO協働推進センター主催の交流まつりが開催されました。様々なイベントやワークショップを体験し『同じ想いで繋がろう!』のテーマで、大勢の親子連れで賑わいました。音楽とコミュニティ、スポーツと社会貢献、身体と心の健康、社会課題とNPO、防災と自助・共助、チャリティーバザー等。大人も子どもにも楽しめるプログラムが用意され、その中には子どもたちに大好評のスタンプラリーも実施されました。当センターには、300人近い来場者が訪れ、大盛況でした。私は遅れての参加でしたが、ブースの混雑ぶりに驚きました。なぜ、当センターはこれほどに多くの人々の心を引き寄せたのか。それは、優れた教材や資料を充分に活用して、竹中理事長をはじめ、野口先生、岩田さん、白川さんによる、心のこもった援助サービス、かつ不特定多数の方の相談に対応できるサポート体制がよかったと、私は思いました。親子一緒に育てる自己効力感とストレス対処のアニメ(野口京子先生製作CD)を流し、子ども達が興味深く覗くと、野口先生は、ライフスタイルチェックの対応をしながらも、一人ひとりに寄り添い解説をされていました。子ども対象のライフスタイル健康マップ(杉田秀二郎先生)は、問答型の子どものライフスタイルチェックを年齢に合わせてコミュニケーションを取り、子どもが帰る際には、ゲームが楽しめる子ども版バックンチョを手渡す岩田さんと白川さんのコンサルテーションは流石でした。それに比べ私は、ほんの少しお手伝いをただけでした。また、理事長は竹中理事長研究室教材の『こころのABC活動』を使ったデモンストレーションを行い、保護者に向けてクイズや冊子を差し上げながら解説をされました。私はそ



の時の理事長と子ども達がバックンチョを使ってゲームを楽しむ光景に心が和みました。時折、森とでんえん倶楽部の草笛の澄んだメロディーが流れ、パステルシャインアートでも『絵カキ』を楽しむ親子連れの姿がみられました。午後、会員の小宮山寿美子氏がお見えになり、ポスターの前では理事長と記念撮影をし、楽しい笑い声が聞こえました。師弟って、良いものですね!

年を経て年齢を重ね、初代理事長の本明寛先生を囲んだ研究所での数々の楽しかった思い出が蘇りました。まつりを楽しむ心を大切にして、『同じ想いで繋がろう!』というテーマが次回のまつりに繋がることを、私は願っております。

【新理事からの挨拶】

2024年3月17日(日)に、主婦会館プラザエフにおいて2023年度臨時総会が開催されました(対面とZOOMによる遠隔の併用)。本総会において、野口京子氏、白川美里氏、齋藤めぐみ氏の3名が新たな理事として承認されました。

## また、理事になって思い浮かべたこと



野口京子  
(理事：渉外担当)

理事長を竹中先生にバトンタッチし、理事も退任してほっとする間もなく、理事長からの要請でまた理事を務めることになりました。出戻りですがよろしく願いいたします。

日本健康心理学会初代理事長の本明寛先生が当センターを設立された趣旨は、その活動が健康心理学会と連動していくこと、つまり、研究は主に学会で、それに基づいた実践はセンターで行い、車の両輪のように動き、発展させ、健康心理学が、それぞれのウェルビーイングを高めながら生きるために大切な学問分野であることを発信していくことでした。設立当初はそのように歩んでいたのですが、途中で、ある事情により縁が薄くなった時がありました。本来の姿に戻すための努力が実り、学会が賛助会員になってくださいましたことに感謝し、渉外担当理事として、学会との絆を強め、企業や行政との協働をめざし、微力ながらお役に立ちたいと思っております。

本明寛先生が企業の方々への講義で毎回のように述べていらした「人々との関わりの中で生きている私たちが温かい社会を築いていくには、心理学の多くの性格特性の中でも、他者との繋がりを広げていく『共感性』が最も大切」の言葉を実感しています。私は、全国少年警察ボランティア協会で30年以上、健康増進と疾病予防の理論を少年の健全育成と非行防止を目的とした施策と実践活動に援用しておりますが、その効果の如何に、共感性が大きな部分を占めていると感じていました。ボランティア活動は、共感性を必要とし、同時に共感性を育てる多側面をもつ活動です。NPOの当センターも、ボランティア精神にあふれるはずで、協働し、共感しあいながら活動したいですね。

「私の80歳からの過ごし方」の近況を少しお知らせします。ずっと続けている健康心理カウンセリングと、ボランティア活動、そして感動と好奇心が満たされることを優先し、先日もカルチャーセンターの発表会でキャッツの♪メモリー♪を独唱してきました。真正面に座って大きな拍手をしてくれた30年来の友人が2人、発表者全員の好きなことに向ける熱意がすごいと感動していました。

NPOも組織のリーダーシップ発揮と同時に、会員が仲良く、それぞれの特技、得意分野を活用していくと、思いが反映されて意欲が高まると思います。会員の中には、スポーツ、茶道、華道、美術、音楽などに造詣の深い方、また、子どもから高齢者まで各年齢層にわたる仕事をしていらっしゃる方がいます。ビジョンを共有しミッションを明確にするにた

めに、この組織が何をするのか、対象者は誰・何か、どのような方法で行うのかを書き出して見て、楽しいプログラムを考えていきましょう。

## ご挨拶



白川美里  
(理事：地域活動担当)

皆様こんにちは。新理事に就任いたしました白川美里です。野口京子先生の研究室に所属し、健康心理学を学び続けて参りました。理事としての担当は「地域活動」です。10月の新宿区主催「ふれあいフェスタ」ではNPOネットワーク協議会のブースにて健康心理学もの知見を活用した取組みが可能です。子どもから高齢者までを対象にした企画を会員の皆様と共に検討し実施できればと考えております。会員の皆様から是非ご意見とご参加を賜りたく存じます。

さて、私の前職が公立学校教諭職にありましたことで、退職後もこどもの健全育成を期し、尽力してまいりました。さらに自治体職員として子ども家庭支援課に所属し、家庭児童支援員・児童福祉司として勤務し、現在に至ります。今回、自己紹介の機会を頂きましたので、子ども家庭支援課の仕事についてご紹介いたします。

子ども家庭支援課は自治体ごとに名称が異なり、子ども総合支援課等の名称がついていますが、虐待対応の課に当たる部署です。所属の自治体では社会福祉司、保健師・心理師・教師・栄養士・児童福祉司等の職種で構成されております。業務内容は多々あります。まず、虐待通告があれば詳細を聞き取り、対応について課で検討し動き出します。必要に応じ、児童相談所と連携をとり対策を講じます。

また、月に1回要保護児童対策地域協議会を開催し、児童福祉関係・保健医療関係・教育関係・警察司法関係・人権擁護関係・配偶者からの暴力に対応している機関・その他(NPO等)意見交換及び困難事例の検討を行う事務局としての業務を担っています。



加えて WEB 予約で来庁相談が入り、子育ての悩みに対応することもあれば、自治体にかかってきた電話の相談に乗る場合もあります。出産後のヘルパー派遣の申請受付、子育て支援団体の紹介等各サービスに繋げる役割もあります。なお、こども家庭支援課は、令和6年度より各自治体がこども家庭センターとしてより包括的支援が可能となるよう、準備が進められております。

会員の皆様方の中には虐待対応部署と何らかの形で関わりをお持ちの方もいるかと思われま。健康心理学の知見が予防的に活用できる場でもあります。各自治体に皆様のお力添えを頂けましたら幸いです。何卒、よろしくお願いいたします。

### 微力ですが、よろしくお願いいたします



齋藤めぐみ  
(理事：研修担当)

この度、理事をさせていただくことになりました齋藤めぐみです。皆様、どうぞよろしくお願い

いたします。

現在、千葉市の敬愛短期大学という保育者を養成する小さな学校で教員をしております。学校では乳幼児が健康的な生活を送るためにできることとして、散歩や鬼遊び、健康生活習慣実践チャレンジ、セルフモニタリングができる保護者向けの行動変容冊子を作成したり、と、大学院での学びや研究で得たことをフル回転しながら授業をしています。昨年には、研究の一環として散歩しながら乳幼児に必要な動きを自然に取り入れられるように、と願いを込めたおさんぽブック「さんぽにいこう！」(齋藤めぐみ作・竹中晃二監修・日本スポーツ協会発行)というのを作りました。日本スポーツ協会のホームページからダウンロードできますので、もしよろしければご覧になってください(日本スポーツ協会 HP→多様な対象者の運動・スポーツ習慣形成→おさんぽブック)。



多様な対象者の運動・スポーツ習慣形成 (japan-sports.or.jp)

さて、私ごとですがコロナ禍と5時間通勤のストレスから、なんと3年間で15kgも太ってしまい、健康診断でも要精密検査項目が激増。マスクを外せるようになったと同時に一念発起してダイエットを始めました(コロナの時にはどうにもやる気になれませんでした...)。体重、歩数、血圧の記録を毎日つけ(セルフモニタリング)、階段があれば筋トレのチャンス!と階段を使う生活(代替行動)を続行中です。食べる時間を8時間以内で納めるだけ、というダイエットなのですが、このダイエット法を知った時、このダイエット法なら絶対できそう!というセルフエフィカシーが高かったことを覚えています。

ということで、気づいてみると私生活も行動変容の理論が生かされていることを感じます...。ちなみに、今では血液検査の数値もほぼ正常値内に収まり、目標体重まであと3kg。しかし、予断は許さず...。逆戻りに備えねば...と思う日々です。

最後になりましたが、理事としての私の役割は「研修」です。どんな研修をしたいか?どんな勉強をしたいか?等、皆様からのご希望などありましたらセンターにお寄せいただけましたら幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

## 【事務局からのお知らせ】

### ①総会の開催について

Zoomによる総会を5月19日(日)10:00-12:00に開催します。追って関係書類をお送りしますので予定しておいてください。

### ②今年度の会費納入について

2024年度の会費を徴収します。お送りする振り込み用紙に必要事項をご記入の上、郵便局にてご入金ください。

### ③会員への連絡方法について

今後は当センターの連絡は全て電子メールを用います。メールアドレスの確認をお願いします。

『News Letter』Vol.23号(通巻42号)2024年4月発行  
特別非営利活動法人(NPO)健康心理教育実践センター  
<http://npo-kenko-shinri.jp/>  
お問い合わせ先:<http://npo-kenko-shinri.jp/contact>

お問い合わせQRコード

