

## 精神対話士の皆さまへ



Yale University



デービッド・R・カルーソ  
エール大学学部長特別補佐、心理学者

我々の研究テーマである感情理論をお伝えし、精神対話士の皆さまの心のケアの活動の一助になれば幸いに思い、メッセージを送ります。

感情的知性（EI：Emotional Intelligence）をめぐる我々研究者の活動は、精神対話士の活動に深く関連しています。私たちの取り組みでは EI を、いくつかの感情能力から成るものと定義しています。

- 《感情の知覚》 感情は情報すなわちデータを含んでいることから、自分や周囲の人たちがどのように感じているかを正確に認識する能力
- 《感情の利用》 感情を生み出し、問題解決や創造といった認知的作業に感情を利用する能力
- 《感情の理解》 複合感情と感情「連鎖」、つまり感情がある段階から別の段階に移行する仕組みを理解する能力
- 《感情の管理》 自分や他者の感情データを知的に統合し、成果の達成に役立つ効果的な戦略を考案する能力

感情は私たちに成功をもたらすために、また生存そのものにとって極めて重要です。これには多くの理由があります。第1に、感情は私たちや他者、世の中に関するデータと情報を含んでいます。第2に、感情は思考や意思決定に役立ちます。第3に、感情は混沌としたものではなく、理解や予測が可能であり、しばしば特定の規則やパターンに従っています。そして第4に、感情はデータを含んでいるので、いかに不愉快なものであっても受け入れる姿勢を保ち、思考や決定、行動においてこれらのデータを利用しなければなりません。

こんな例を考えてみましょう。事実は1つの方向に向かっています。事実に議論の余地はありません。整合性が取れているのです。しかし、正当かつ論理的な理由を突き止めることはできなくても、その方向や決定に満足できない。そんなときどうするか？ その納得できない気持ちを無視して、合理的・論理的な道を選ぶか？ 多くの人はそうするように訓練されてきています。

そして、感じるためではなく考えるために行動をしています。しかしこれまで、自分の直感が「ノー」と叫んでいるのに純粋な事実に基づいて「イエス」と答え、結局直感（本能）が正しかったと判明したことはありませんか？ 確かに、直感にたよったり衝動的に行動しても、悲惨な結果を招くこともあります。しかし思考と感情データを混合すれば、すべての利用可能な情報源を組み合わせることで最適な決定を下し、効果的な行動を取ることができます。

我々研究者グループは、この相互に関連する4つの能力を総合的に利用し、いわゆる『感情の青写真』を創り出しました。『感情の青写真』は、重要な相互作用、決定または状況に応用できる4段階の問題解決プロセスであり、危機的状況をよりよく理解し、それに取り組む一般的な方法を提供してくれます。まず、自分や他者の感情を正確に「知覚」しなければなりません。次に、感情を「利用」して自分の思考を上手に誘導します。感情データに基づいて状況をより深く「理解」し、感情がどう変化するかを予測することに努めます。最後に、常に感情データを受け入れるようにし、感情に関する情報を自分の決定や行動に含めるよう「管理」していきます。

このように、EIに関する我々の研究は精神対話士がその活動において利用できます。精神対話士は、人の人生と人が経験する感情、人が感じる感情、人が表現する感情、表現しない感情を取り扱っています。クライアントがどう感じているかを「知覚」し、クライアントとつながりを持つ能力を「利用」し、これらの感情の原因を「理解」したうえで、クライアントが自分の感情を「管理」できるよう手助けするのが仕事なのです。

もちろん、これとまったく同じEI能力を精神対話士自身に応用することができます。つまり、一日中人を相手にするのは負担になり、対処する能力に注力することがあります。自分自身の感情を慎重に監視して、高度な感情管理技能を身につける必要があるでしょう。

多くの欧米文化において、最も効果的な感情管理戦略の1つは「社会的支援」つまり“他人と一緒にいて、自分の経験を話し、安らぎを求める”ことです。

今も成長し続ける精神対話士の大きなネットワークは、社会的支援ネットワークの役目を果たし、弱い立場にある人たちを相手に仕事をするうえで大いに必要とされる感情的支援を提供しています。

私は精神対話士の心のケアの活動に強い印象を受け、その献身に感服しています。そして、精神対話士の方々とお会いし、一緒に研究活動の出来る日を楽しみにしています。今後のご成功をお祈りします。

かつてエール大学医学部で学ばれたメンタルケア協会創立者でもある長木大三先生に、敬意を顕し、当大学より名誉メダルを贈呈いたします。

心から追慕と感謝の気持ちを捧げます。

デービッド・R・カルーソ

## 精神対話士日記

精神対話士 高村 摂

クライアントのAさんは、63才の女性です  
対話を始めて3年が過ぎました。

派遣のご依頼があった当初、Aさんはその4ヵ月前にご主人を亡くされたばかりで、お子さまもなく、親戚も皆他界されており、強い孤独感と喪失感で苦しんでおられました。生きて行く元気がないと話され、力を落とされ、生きる気力がまったくありませんでした。

「生きている意味が無い」「もう主人のいない生活には耐えられない」と悲痛な思いを涙ながらに話し続け号泣するAさんに、私も一緒に涙しながら折れてしまいそうなAさんの心にしっかり寄り添っていきたいと思いました。長く連れ添った夫との楽しかった思い出も今は苦しみになっていると訴えられ、1日がとても長く感じる。夫のもとに早く行きたい、とても苦しいと毎回訴えるAさんに、私はその心情を思い、ただ黙って寄り添うだけでした。

対話を重ね、ある日お伺いすると、お花がまったく無かった庭にご主人が好きだったサルビアの花や日日草などの色とりどりの花が植えてあるのを発見。「夫が亡くなってからは、植木の世話は一切していない、したくない」と話されていたため、Aさんが花の世話をしている様子が目に浮かび、大変嬉しくなりました。

心の痛みが和らぐ時間が少しずつでも増えていっしょることを実感しました。また、「早く主人の傍に・・・」と願う言葉から、「主人の肉体は滅び、姿は見えなくなっても、いつも傍らで励ましてくれている」と話されるようになり、「こうしなければならない」から「こんなことをしてみたい、やってみよう」という言葉がたびたび出てくるようになり、そして声を立てて笑うことも多くなり、表情や声のトーンも変わってこられました。

しかし、日常のふとした瞬間に言い知れぬ悲しみに襲われ、揺れ動くことも多いAさんですが、「胸の内を吐き出せるこの時間は貴重でとてもありがたい」とおっしゃっていただき、対話日を心待ちにしてくださっていることに感謝し、改めて気を引き締め、ご自身の内にある力を取り戻していただけるよう、Aさんに寄り添い、対話を続けていこうと思います。



## お知らせ

「第8回日本精神対話学会」「精神対話士研修会」「講演会」を次の要領で開催いたします。  
奮ってご参加ください！

参加申込みは協会あて、電話、FAX、E-mail でお願いたします。

TEL : 03-3405-7270 FAX : 03-3405-8580 E-mail : mca@mental-care.jp

## ◆ 第8回日本精神対話学会〔財団法人メンタルケア協会創立20周年記念学会〕

日 程 平成25年11月3日(日・祝)・11月4日(月・休)

会 場 東京大学駒場キャンパス「12号館」

◎詳細は別添案内をご参照ください。



## ◆ 精神対話士研修会

**仙台会場** 平成25年9月21日(土) 「宮城県教育会館」2F 第7室  
仙台市青葉区柏木1-2-45  
JR「仙台」駅より地下鉄南北線「北四番丁」駅 徒歩7分

**広島会場** 平成25年9月29日(日) 「アステールプラザ」4F 中会議室  
広島市中区加古町4-17  
JR「広島」駅より市内電車「市役所前」駅または「舟入町」駅 徒歩8分

**札幌会場** 平成25年10月13日(日) 「北海道大学 学術交流会館」1F 第4会議室  
札幌市北区北8条西5丁目  
JR「札幌」駅北口より徒歩10分

**大阪会場** 平成25年11月17日(日) 「エル・おおさか」南館7F 南72室  
大阪市中央区北浜東3-14  
地下鉄谷町線・京阪電鉄「天満橋」駅 徒歩5分

**名古屋会場** 平成25年11月30日(土) 「名古屋国際会議場」4号館3F 437室  
名古屋市熱田区西町1-11  
地下鉄名城線「西高蔵」駅または「日比野」駅 徒歩5分

○ 時 間 PM1:00～4:20

○ テーマ 「精神対話士のためのメンタルケア論」

○ 費 用 6,000円(当日会場受付でお支払いください)

〔以上3項目各会場共通〕

## ◆ 講演会

日本教育界の重鎮 和田修二先生による講演会です。

子どものもつ特性を学び、子どもへのより良い対応と育て方について修得します。

日 時 平成25年12月15日(日) 午後2時(開場 午後1時30分)

演 題 『子どもの人間学 ～より良い教育を目指して』

講 師 和田修二先生(京都大学名誉教授、メンタルケア協会講師)

会 場 国立オリンピック記念青少年総合センター 国際交流棟「国際会議室」

東京都渋谷区代々木神園町3-1

対 象 精神対話士、一般(定員250名)

参加費 無料

交通案内 ・小田急線「参宮橋」駅徒歩7分・地下鉄千代田線「代々木公園」駅徒歩10分

・京王バス 新宿駅西口(16番)より代々木5丁目下車 または 渋谷駅西口(14番)より代々木5丁目下車

# 第8回日本精神対話学会のご案内

〔財団法人メンタルケア協会 創立20周年記念学会〕

日程：平成25年11月3日(日・祝)・11月4日(月・休)

会場：東京大学駒場キャンパス 12号館

(東京都目黒区駒場3-8-1)

◇◇◇ “Warm Heart Forever” ◇◇◇

## ☆日本精神対話学会とは・・・

精神対話士とその活動に関心を持つ者が集い、心のケアの専門職「精神対話士」の効能について究明し、理論構築を行い、より高度で幅広い社会への貢献を目指すことを目的とします。

## ☆内容

第1日目：11月3日(日・祝) 9:30 開会

基調講演 協会講師 戸田肇先生(北里大学教授)

演題「癒しの人間学」

推奨論文審査結果(推奨論文)発表

《昼休み》

推奨論文賞受賞論文発表

研究会(シンポジウム・全体討論)

17:30 懇親会

第2日目：11月4日(月・休) 10:00 研究分科会

《昼休み》

研究分科会発表

精神対話士代表挨拶

20周年記念講演 財団法人メンタルケア協会

演題「精神対話士誕生の意義と今後の展望」

推奨論文賞授賞式

講評 学会会長 中川俊直(指導精神対話士)

財団法人メンタルケア協会挨拶

15:30 閉会



## ☆参加対象者 精神対話学に関心、理解を示し、ともに研究、探求していく姿勢を持つ者

- ・精神対話士(正会員)
- ・精神対話士以外(特別会員)

精神対話士以外の方は、学会事務局宛に申請書類をご請求ください。

## ☆参加費

精神対話士	10,000円	他に登録料	1,500円
特別会員	10,000円	他に登録料	3,000円
懇親会参加費	3,000円		

皆様のご参加をお待ちしております。

※詳細は、ホームページまたは学会事務局までお問合せください。

日本精神対話学会事務局 TEL 03-3405-7270 FAX 03-3405-8580 E-mail [mcc@mental-care.jp](mailto:mcc@mental-care.jp)