

臨床心理学から考える こころの健康

こころの健康を保てなくなるとき

メンタルヘルスに関する問題は現代社会において解決すべき課題の一つです。うつ病など気分の問題で医療機関に罹る人は、年間130万人程度と言われています。また、ここ数年における新型コロナウイルス感染症による行動制限や様式変化をうけて、こころの健康をどのように維持するのかということへの関心はさらに増しているように思います。

うつ病の症状の一つに「抑うつ気分」があります。うつ病の原因には生物学的要因（脳内の神経伝達物質など）が大きく影響すると言われています。このような抑うつ気分や落ち込みが続くのはどうしてなのでしょう。たとえば、私たちは落ち込みを経験すると「反すう」といって、「自分がどうしてこのような悪い気分になったのか」「どうしていつも自分はこのような状況になってしまうのか」と抑うつ気分やその原因・結果に対して繰り返し考え込むような行動パターンをとって悪い気分を和らげようとします。しかしながら、抑うつ気分が強いときに、反すうを多く行った場合は、そうでない場合よりも、抑うつ気分がより持続しやすいことがわかっています。また私たちの研究でも、反すうは、否定的な考えをより強くすることで、抑うつ気分に影響することがわかっています。

こころの健康を理解する理論は、心理学においても様々にありますが、私は、反すうのように、その人がこれまで生活するなかで、知らず知らず身に付けてきた行動（あるいは認知）パターンがこころの不調の悪化に

関係するのではないかと関心があります。そして、「認知行動療法」と呼ばれる心理療法を用いて、その人が目指したい生活が十分にできていないと感じるようであれば、よりその人らしい生活が送れるように、振る舞いや考え方に変化をつけることを支援しています。

個人から集団まで

私は、認知行動療法を個人に対してだけでなく、うつ病で会社を休職している方々を対象に集団認知行動療法を行っています。そして、ふたたび、その人らしく健康的に働けるようになることを支援しています。集団で行うことのメリットは、同じ悩みを持つ人同士が出会うことで安心感を持ったり、他の人の意見を聞くことで、自分では考えつかなかった解決策や対処法を身に付けることができることです。また集団のなかでは、小さな社会を経験すること、自身の対人関係のパターンに気づいたり、それを見直すこともできます。

カウンセリングや心理療法と聞くと、カウンセリングルームのなかで1対1で行っているイメージがあると思いますが、このような集団形式の心理療法もニーズが増えてきています。また集団形式で実施することで、より多くの人たちに必要なサービスを提供できるというメリットもあります。今後は、個別の心理療法はもちろん、集団形式の心理療法や、オンラインなどのICTを用いた心理療法も発展が望まれています。

カウンセリングや心理療法を行うための資格としては、公認心理師や臨床心理士があります。本学科においても公認心理師を養成するカリキュラムを準備しています（大学院では臨床心理士を養成しています）。本学科にて公認心理師を目指す人々には、心理学の幅広い知識を身に付け、対象者の多種多様なニーズに対応できるような心理職になってほしいと思っています。

予防の視点

さらには、私たちがこころの不調に陥らないようにするためにはどうしたらよいか、ということも考えていかなければなりません。これは「予防」といいます。こころの健康を維持する方法を明らかにして、それらを多くの人々にわかりやすく伝えていくことも、今後の心理職に求められているスキルの一つです。

私は研究として、新しく教師になった人々のストレス（リアリティ・ショック）や、産後の母親の抑うつに関連する行動的要因について検討することを行っています。これらの知見をもとに、不健康に陥りやすい状況にある人たちが、こころの健康を保つためにはどのような支援が重要なのかということを中心にしたいと考えています。



松永 美希

Matsunaga Miki

立教大学現代心理学部心理学科 教授
臨床心理学 認知行動療法

映像身体学科の企画記事はコチラ>

砂連尾理特任教授 「ダンスを拡張する。」

－「ダンス」とは、映像身体学科で学ぶ「身体」とは－

