

# 助け合いの臨床心理学

ロンドン心理相談室

臨床心理士 島村正和

# 本日の流れ

---

1.自己紹介

---

2.臨床心理学とは

---

3.人生の後半に求められるもの

---

4.“助け合い”について

---

5.Q&A

# 自己紹介

- 1986年 千葉県成田市生まれ
- 2010年 白百合女子大学大学院発達臨床心理学コース
- 2012年 東日本大震災で被害を受けた沿岸部で新設された心理相談施設で勤務
- 2016年 東京都スクールカウンセラー
- 2022年 Tavistock clinicに留学
- 2025年 ロンドン心理相談室開設

# 本日の流れ

---

1.自己紹介

---

**2.臨床心理学とは**

---

3.人生の後半に求められるもの

---

4.“助け合い”について

---

5.Q&A

# 臨床心理学とは

- 臨床心理学は心理学の一つ  
→認知心理学、発達心理学、社会心理学、神経心理学など
- 心理学の知見を対人援助に活かした学問
- 臨床心理士は臨床心理学を学問的背景に持つ専門職

# 臨床心理士と 精神科医

	臨床心理士	精神科医
フィールド	教育・医療 福祉・司法 産業	医療
治療技法・方法	心理療法 カウンセリング 心理検査	薬物療法
目的	心理・社会的機能 の向上	症状の消去 苦痛の軽減
見方	アセスメント	診断

## アセスメント

### 生物心理社会モデル



# 本日の流れ

---

1.自己紹介

---

2.臨床心理学とは

---

**3.人生の後半に求められるもの**

---

4.“助け合い”について

---

5.Q&A

# エリクソンの発達段階

発達段階	年齢	時期	導かれる要素	心理的課題	関わる人	例
1	0~2	乳児	希望	信頼vs不信	母親	授乳
2	2~4	幼児	意思	自律性vs恥、疑惑	両親	トイレができる,服を着る
3	4~7	児童	目的	積極性vs罪悪感	家族	探検,道具使用,芸術表現
4	7~12	学童	有能感	勤勉性vs劣等感	地域,学校	スポーツ,部活動,仲間意識
5	13~19	青年	忠誠心	同一性vs同一性の拡散	仲間,手本	社会的関係,学業
6	20~39	成人	愛	親密性vs孤独	友人,恋人	仕事,恋愛,育児
7	40~64	壮年	世話	生殖性vs停滞性	家族,同僚	仕事(管理職),親として
8	65以上	老年	賢さ	自己統合vs絶望	人類	人生への感謝



# ユングが語る人生の後半…

- ①外への適応から、内面の旅へ
  - ②内的転換と個性化の必要性
  - ③人生の後半を前半と同じ価値観で生きる危険性
  - ④死の対峙と意味の探求
-

## 統合はどのように促されるか

- How to ではなく、日々の内省を通して
- 自然との触れ合い
- 芸術や文学
- 宗教
- 精神分析



# 精神分析～人生 を振り返ること

---

- カウチを使った自由連想
- 毎日分析
- 精神分析的心理療法
- 束縛から自由へ
- 迫害的な世界から感謝へ
- 自己を超え他者へ



# 本日の流れ

---

1.自己紹介

---

2.臨床心理学とは

---

3.人生の後半に求められるもの

---

4.“助け合い”について

---

5.Q&A



赤ちゃんの世界

## Still Face Experiment



生きていくために必要な  
“助け合い”

# 自己感の発達

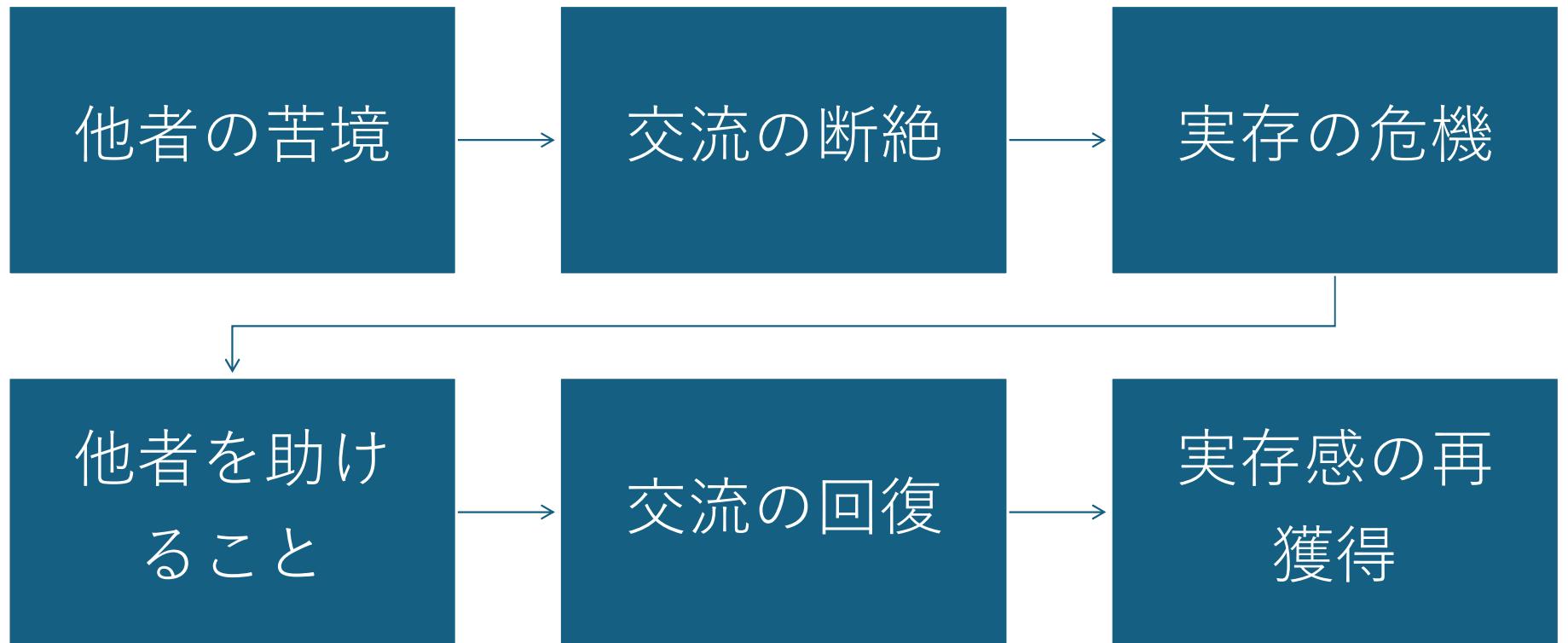
- 誕生時は心身ともに未統合
- 母親との心身的交流を通して統合が促される  
例えば、抱っこ、声掛け、眼差し
- 自己感は一人では育たない
- 自己感の欠如は離人感、空虚感、虚しさが形成される

“我思う故に我あり”

“汝、我思う故に我あり”

---

# なぜ、“助け合い”は必要なのか？





“助けること” ≒ “助けられること”

# 助け合いの臨床心理学

# 臨床とは…

- 臨床は英語ではクリニック (Clinic)
- 語源はギリシャ語のクリニコス (Klinikos)
- 床 = 病に苦しむ人が寝るベット
- 臨 = 向かい合う
- 病から目をそらさず、病と向かい合うこと
- 臨床心理は、病を患う人の心と向かい合う学問

# まとめ

- この世に生を受けた私たちは皆、生まれた時から死という不治の病を抱え、生きることそのものに苦しみが内在化されている。
- 臨床心理という言葉のように、病や苦しみから目を逸らさず、それらと向き合うことが人の助けとなる。
- 人生の後半は、自己を超え、助け合いという視点が人生の統合につながっていく。
- 他者を助けることは、“私”自身の助けにもつながる。

# 本日の流れ

---

1.自己紹介

---

2.臨床心理学とは

---

3.人生の後半に求められるもの

---

4.“助け合い”について

---

**5.Q&A**

## ご質問①

季節の変わり目にどうも精神的に不安定になる傾向があります。冬から春、秋から冬間わずです。脳波を整えたり、幸せホルモン？を上手にコントロールできる例をご教授頂きたく存じます。自己にマッチするか否か色々ためしてみたいと存じます。ウインターブルー対策のライトなどは使ったことがありません。。。よろしくお願ひいたします。

## ご質問②

自殺を選択する人の気持ちの流れ・経過は？