

佐藤 健二 一 さとう けんじ

心を開けば、心身ともに健康になる!?

経歴

- 1993年 早稲田大学人間科学部人間基礎科学科卒業
- 1995年 早稲田大学大学院人間科学研究科修士課程修了
- 2001年 日本臨床心理士資格認定協会臨床心理士(第9060号)取得
- 2001年 博士(人間科学)の学位を早稲田大学にて取得
- 2001年-3年 徳島大学総合科学部行動科学大講座 専任講師、助教授
- 2003年 徳大大学院人間・自然環境研究科臨床心理学専攻 助教授



科学の目で心をさぐる

人間関係が複雑になっているのが、それとも疎遠になっているためか、凶悪残忍な事件が増える現代社会において、周囲の人々の心をケアする心理カウンセラーの需要が高くなっています。欧米ではおなじみですが、日本ではこれからという感があります。

大学でも心理学は人気の高い分野です。心理学と言えば、一般的には対話などを通じて、相手の悩みや苦悩をやらげたり取り除いていく、という方法が主なり方です。また精神分析の分野でも科学的なものがありませんでした。これら「心」の働きをもっと科学的な目でとらえていこうという動きが、既に世界的に進んでいます。

佐藤先生は、日本におけるこの分野での最先端に取り組んでいる研究者の一人です。昨年には「平成13年度日本カウンセリング学会記念賞 独創研究内山記念賞」を受賞。先生の研究テーマの「心」(「トラウマ」(外傷体験)の開示と心身の健康)があります。受賞名にもあるように、その独創的な内容が評価されました。

心が身体に与える影響を科学

その研究は「認知行動療法」と呼



ばれるものです。

悩みや苦しみを信頼できる人に打ち明けると憂鬱な気持ちが軽くなる、ということがカウンセリングの原点ですが、そのことが体調にも影響を及ぼす、ということも誰もが経験上わかっていることでしょう。

このことから、トラウマを開示す

ると心身ともに健康が増進する、という仮説を立てて研究発表しているのがアメリカのペネベーカー博士です。

博士のやり方は、1日に15〜20分程度、トラウマについて筆記をさせるというものです。告白日記とも言いましょつか、こうすることによ

あらゆる分野からのアプローチ

つて心だけでなく、身体的にも免疫機能が改善され、病院に通う回数や薬の数が減ったという統計が取られました。

佐藤先生はこのペネベーカー博士による方法に改善を加えるとともに、日本人の特性に合わせて、筆記ではなく「告白」という方法で行っています。

またなぜ心が身体に影響を与えるのかという科学的な根拠を、あらゆる角度から実証しない限り、ただ単なるカウンセリングの域を出ません。

「心」を科学する、というのは言葉では簡単ですが、例えばストレスホルモンなるものも発見されていますし、生理学、統計学、社会学、人間工学等々、あらゆる分野にまたがる研

究です。

「トラウマの開示」と言っても、臨床心理学自体がまだまだ科学性に乏しいのが現状です。そのためにはいろいろな人や分野の協力を得なければなりません。私たちの研究が一人でも多くのクライアント(患者)の苦しみを改善できるようにがんばります」

と今後の抱負を語ってくれた佐藤先生には、もっと興味深い研究があります。自分で「男気研究」と呼んでいます。

人はどういう時に自分を犠牲にしても他人を救えるか、あるいは社会のためにどこまで行動できるか、といったことを、映画やテレビのヒーローが与える影響から考えてみようという、少しオタクなものです。しかしメディアの役割や影響を考える上で、こちらも重要な研究でしょう。

「心」はフロイトやユングの時代からは科学されてきましたが、これまではどちらかと言えば哲学や宗教に近いものがありました。科学の世界では宇宙と同じくらいまだまだ未知の世界です。佐藤先生たちの限らないチャレンジが、少しずつそのベールを剥がしています。少しでも早く、悩める現代社会を救える有効手段となることに期待したいものです。