

## 令和3年度 発達心理臨床研究センター主催行事報告

### 1. はじめに

令和3年度は下記の通り、行事を企画・実施したので、概要とまとめを報告する。

### 2. 臨床心理学講演会

日時・方法：2022年2月18日（金） 17:30～19:00 Zoomによるオンライン開催

参加者：全80名 [学内参加者：72名、学外参加者8名]

演題：ストレス社会における“働き続ける”ためのサポートについて  
～睡眠指導と復職支援の実践から～

講師：田村 典久（広島大学 准教授<公認心理師/臨床心理士>）

伊藤 大輔（兵庫教育大学 准教授<公認心理師/臨床心理士>）

講師の田村典久先生は、睡眠を妨げる心理的・行動的・生理的・環境的要因に注目し、睡眠の問題に対するより良い支援を探究する睡眠行動医学の研究を御専門とされている。本講演では、「睡眠」を糸口として、成人の生活様式に係る睡眠負債とその改善について講演いただいた。

また、講師の伊藤大輔先生は認知行動理論やストレス科学などの諸理論を用いながら、トラウマ関連障害、不安症、うつ病などの発症メカニズムについて、心理—社会—生理的観点から明らかにするための研究を御専門とされており、本講演では、得られた知見を活用されている産業領域・復職支援について実践報告をしていただいた。

本講演では、お二人の先生に講演をいただいた後、ストレス社会において働き続けるためのサポートについて総合討論を行った。参加者からは以下のような感想が得られた。

- ・リワーク支援では、復職することが最終目標としがちであるが、単に復帰を支援するだけでなく、復職した後も定着してその職場で働いていくことができるかどうか視野に入れ、支援することが何よりも大切であると学んだ。
- ・心理職として働く際のみならず、普段の生活における自分自身の睡眠や食事について見直すきっかけとなった。来年度から一社会人として働く上で、クライアントに睡眠や生活への介入を行うためにも、まずは自身の睡眠や食事について整えていきたい。
- ・本講演全体を通して、今まであまり学んだことのなかった、復職支援や睡眠と心身の健康の関連について幅広く学ぶことができ、新たな興味がたくさん湧いてくる講演会だった。どちらの内容も、実際の介入のプログラムや日常的で取り組めることなど、具体的な説明が多く、非常にわかりやすいものだった。他にも同様の感想を多く得ることができ、参加者にとって新たな気づきを得られた有意義な時間になったことが窺える。



本年度は新型コロナウイルス感染症対策のためオンラインでの開催となった。来年度も開催時期や方法、テーマを工夫しながら、臨床心理学コースや他コースの大学院生、修了生、あるいは地域の専門家に対する学習の機会を提供していく計画である。