

## 卒業生の近況報告

## 心理職としての働き方

医療法人和楽会 心療内科・神経科 赤坂クリニック  
山口（宇佐美）英里

2006 年（平成 18 年）東京家政大学大学院臨床心理学専攻修了

私は、2006年3月に大学院を修了し、学生の頃からお世話になっていた医療法人和楽会心療内科・神経科赤坂クリニックに常勤心理士として勤務しました。その後出産し、現在は非常勤心理士として勤務しています。今回は、卒業生の近況報告として、勤務先の赤坂クリニックの紹介と現在の私の仕事と働き方についてご報告いたします。

赤坂クリニックは、不安症と抑うつ症状の治療を専門に行っているクリニックで、うつ病や非定型うつ病、パニック症、社交不安症、強迫症などでお困りの方が多く来院されます。医師は常勤医1名、非常勤医が23名勤務しています。心理士は常勤4名、非常勤7名であり、同様の

形態の系列クリニックが名古屋と横浜にもあります。

また、不安やうつ、怒り、抑うつ症状の治療にマインドフルネスのプログラムを実践する場所として2013年から東京マインドフルネスセンターが開設されました。有資格者のもとでマインドフルネスを実践できる医療機関であることも特徴の一つです。

さらに、妊娠や出産から生じる様々な変化やホルモン変動、対人ストレス、通院や内服の中断により生じる精神的不調のリスクを予防していくことと十分なケアを目的として、女性メンタルヘルス外来が2019年に開設されました。

次に、赤坂クリニックの心理士の仕事内容に

表1 赤坂クリニックで実施しているカウンセリング内容

[集団を対象としたもの]

広場恐怖症の 集団認知行動療法	全4回のプログラム。 プログラム前半では、広場恐怖獲得・維持の仕組みや不安について学び、対処法を身につける。後半では、地下鉄や快速電車に乗る曝露療法を実施する。
社交不安症の 集団認知行動療法	全8回のプログラム。 社交不安症の仕組みや不安・恐怖について学び、対処法を身につける。プログラム後半ではビデオフィードバックを用いた行動実験を行う。
うつ病の 集団認知行動療法	課題を明確にし、柔軟で多様な考え方や問題解決方法を身につけることを目指す。
復職支援プログラム	認知行動療法に基づいて話し合いながら課題を明確にし、調子悪化のサインを見つけ、復職後に想定される問題についても考える。
産前グループ療法／産後のグループ療法	マインドフルネスと認知行動療法を組み合わせた治療プログラム。参加者同士の意見を共有することで視野が広がることや気持ちが楽になることも期待される。

## 〔個人を対象としたもの〕

個人カウンセリング	心理士と1対1で、個別の相談に対応する。 1回50分の自費によるカウンセリング。
生活指導	医師の指示のもとに行う1回30分間の保険適用のカウンセリング。10回を目安に行われる。
リラクゼーション・トレーニング	身体の反応がわかるセンサーを装着し、モニターで身体反応を客観的に見ることができる。 リラクゼーション法の目的を学び、呼吸法と筋弛緩法を心理士と一緒に練習する。全3回。
嘔吐恐怖症の集中カウンセリング	100分×4回のカウンセリングを集中的に実施する。恐怖症の成り立ちや維持の仕組み、不安への対処を学び、段階的に曝露療法も行う。
治療ガイダンス (パニック症/社交不安症/非定型うつ病)	症状や治療法についての説明。 家族や友人も同席可能で、患者の理解を深める目的もある。
バーチャルリアリティ(VR)曝露療法	3次元の仮想空間が体験できるVR装置を用いて曝露療法を実施する。
オンラインカウンセリング	コロナ禍により導入された。 感染症への罹患リスクを避けたい方や、体調不良、遠方へ転居した方などが利用できる。
産前／産後ガイダンス	これから妊娠を考えている方、妊娠中の方、または産後の方向けに、薬の妊娠・授乳への影響や、赤ちゃんを迎える心の準備やうつや不安について解説する。夫婦で参加することも歓迎している。

ついて紹介します。赤坂クリニックでは認知行動療法の実践と研究が行われ、多くの患者さんに役立つよう研鑽に努めています。

赤坂クリニックで実施しているカウンセリングは、集団を対象としたものと個人を対象としたものがあります。その内容を表1にまとめました。

その他に、医師の診察の陪席をしながらカルテ入力補助をすることや、CRC（Clinical Research Coordinator；治験コーディネーター）の業務があります。

私が大学院を修了してすぐに常勤心理士として勤務をしていた頃の業務は、まず医師の診察を陪席し、カルテ入力補助することにより患者さんのもつ症状や特徴を知り、医師がどのように対応しているかを学びました。その後、当時は集団で実施していたパニック症と社交不安症の治療ガイダンス、広場恐怖症の集団認知行動療法、スピーチ恐怖症を対象とした集団認知

行動療法を担当し、心理士としての対応法の学びを深めました。集団で行うカウンセリング（グループ療法）の良いところは、同じ症状で悩んでいる方が集まることで、「この症状で悩んでいるのは自分だけではない」と思えることや、一緒に治療に取り組むことでモチベーションが上がることがあります。また、相手を客観的に見ることが自分の姿を客観的に見ることもつながっていきます。赤坂クリニックでは、充実したグループ療法がたくさんあるので、基礎的な取り組みをグループで体験されてから個人カウンセリングを利用される方もいます。

グループ療法を担当する他にもリラクゼーション・トレーニングやバーチャルリアリティ（VR）を用いた曝露療法も少しずつ担当する機会が増えました。VRを用いたカウンセリングでは院生の頃に治療導入の説明を担当していたので少し慣れていたのですが、曝露が始まるセッションではVRの機械を操作しながら進め

ていくので、機械に慣れておく必要がありました。

センサーを用いたリラクゼーション・トレーニングや、VRを用いた曝露療法の経験を積み、少しずつ個人を対象としたカウンセリングも担当していきました。つまり、グループ療法やVRを用いた曝露療法は恐怖の対象がある程度明確な患者さんのカウンセリングでしたが、個人を対象としたカウンセリングでは、うつや不安を訴える方が多く、じっくりとお話を伺いながら介入方法を検討し、実践していくことになりました。

その他の仕事としては、当クリニックの理事長や精神科・心療内科の諸先生方が中心となって新たに不安症に関する学会を設立されることになったのでその事務局となり、事務的な業務を担当しました。同時に、理事長が第1回大会会長となったので大会事務局も担当し、責任と緊張感をもって業務に携わっていました。また、継続的に年3回開催される認知行動療法に関するワークショップの事務局も担当していました。

出産後は、子育てと両立しながら週1回から非常勤心理士として勤務することになり、現在は子どもの成長に伴い週3回勤務しています。非常勤心理士として勤務するようになってからは、個人のカウンセリングを主に担当しています。常勤心理士として勤務していた頃は、個人のケースを担当していたものの臨床経験が多いとはいえなかったことと、二度の出産により休職と復帰とを2回繰り返したため、じっくりと仕事に向き合えていない期間があったことに不安を感じていました。そのため、一から認知行動療法を学び直すつもりで丁寧にケースと向き合うことを意識し、わからないことがあった時は他の心理士に相談をしました。赤坂クリ

ニックは心理士が多く勤務しているため、その頃の私にとってとても恵まれた環境でした。

カウンセリング場面では、以前の私は患者さんと一緒にできるだけ不安になる時間を減らすことを一生懸命に考えていました。しかし現在の私のカウンセリングに対する向き合い方は、不安がもたらすポジティブな面も理解し、不安を減らすことに一生懸命になりすぎないようにしています。不安があることに気づき、その時の身体の反応を確認して、まずは身体を落ち着かせようとする。そして、不安につながる先のことに思いを巡らすことから一度離れて、目の前の行動一つ一つを意識して取り組むことから始める。不安を抱えている方にはこのことを大切にカウンセリングを行っていきたいと思っています。また、患者さんに心理教育をする際には、こちらからの情報を押し付けず、それぞれの方に合った取り入れ方を一緒に考えて実践していくことが大事であるということを学びました。これらのことは、大学院修了後に就職してから担当してきたグループ療法やリラクゼーション・トレーニングでのカウンセリング経験や個人カウンセリングを経験したことが全て繋がっていると改めて感じています。

最近では、妊娠中や出産後の不安を相談される方を担当する機会が増えています。自分の出産、育児経験だけでお話を伺うことがないように、周産期のメンタルヘルスについて積極的に研鑽を積むように心がけています。女性メンタルヘルス外来では「産後グループ療法」を始めることになり、担当することになりました。新しくグループ療法を始める際は、関係する医師や心理士と研究会を立ち上げ、これまでの研究から効果的な治療法は何かを検討したり、すでに海外で実施されている治療プログラムの文献をもとに意見を出し合います。実施するプログラム

内容が決まったら、参加者に視覚的にわかりやすく説明するためのパワーポイントやプログラム中に使用するワークシートを作成します。他にも、参加者を募るポスターを用意し、参加者が決まった方には必要があれば事前面接を実施します。現在は産後グループ療法の内容の改善をしており、新たなグループを始めることが大きな仕事の一つになっています。

私は出産後からは非常勤心理士という働き方をしましたが、現在はクリニック内の制度も整い、出産後に時短勤務を使うなどして継続して常勤で働く心理士もいます。私は、臨床経験が少ない状態で出産、育児のため臨床から離れることは不安であり、自信のない状態になっていました。しかし現在は休職期間が出る時期は人それぞれであることを理解し、自分なりの働き方を自分自身が認め、ゆっくりでもいいので環境に合わせて臨床経験や研鑽を積むことが大切であると考えています。子どもの成長、家族の変化に合わせ、私の働き方も柔軟に変化していければと思っています。

今回は現在勤務している赤坂クリニックについて紹介し、さらに修了後15年経った現在の私の働き方をご紹介します。これから心理士として社会へ出る方への参考になれば幸いです。

最後になりましたが、このたび執筆の機会を下さった臨床相談センター所長の岡島義先生、そして学生時代から現在までもお世話になっています福井至先生に心より御礼申し上げます。