コロナ禍での心理学者の果たすべき役割とは何か？¹

——人々の声を聴いて行動を起こす必要性——

三田地 真実² 星槎大学

**What is the role of psychologists during the COVID-19 Pandemic?
The necessity of taking actions reflecting public voices**

Mami Mitachi (Seisa University)

This paper discusses what psychologists should do to help the general public in response to the new coronavirus infectious disease (COVID-19) in Japan. Four things psychologists could do are listed in the Japanese Psychological Association article entitled “Against Violence in the Home.” However, the style of the article seems insufficient for psychologists to perceive the article as general behavioral guidelines for helping people suffering from psychological stress. Psychologists should be encouraged to publicly disseminate relevant information because the current domestic policies may cause confusion for the public as they provide insufficient behavioral principles and research-based perspectives. This paper proposes three different levels of roles for taking actions as psychologists: as a professional individual, as a member of an academic society, and as a public figure disseminating relevant information. To be impactful in carrying out these roles, setting up a “place” where individual practices and opinions can be quickly aggregated is required. Moreover, it is important for psychologists to listen to public voices and be prepared to focus their professional lives on tackling social issues.

Key words: COVID-19, role of psychologists, public voice, behavior analysis, workshop.

The Japanese Journal of Psychology

2021, Vol. 92, No. 5, pp. 495-503

J-STAGE Advanced published date: November 30, 2021, <https://doi.org/10.4992/jjpsy.92.20406>

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の影響を受けて、2020年の春に日本全国に緊急事態宣言が発出されて以来、人々の生活は一変した。そこから約1年が経過した2021年5月現在、事態は改善するどころかCOVID-19の第4波による混乱のさなかにある。COVID-19の拡大を抑えるための緊急事態宣言も3回目を迎えているが、全国的な感染拡大が収まる気配はまだない（読売新聞、2021）。コロナ禍で医療と経済の崩壊を防ぐべく様々な議論が交わされてきている一

方で、世間が心理学者、あるいは日本心理学会の存在を感じる機会は、残念ながら非常に少ないのではないかと感じている。

著者は、学校教員を経て言語聴覚士として勤務していた1990年頃行動分析学に出会ったが、日本心理学会に入会したのは2020年4月であり、その点では「新参者」である。入会直後に本誌の「新型コロナウイルス感染症と心理学」の特集号で「いま心理学者は何をすべきか、そして何をすべきでないか」といった意見論文」の募集を知った。そこで、心理学をある程度知っているものの、生粋の「心理学者」ではない立場から、「一般人」の目線も踏まえつつ、「コロナ禍で心理学者がこんなことをもっとしてくれたら良かった（良い）のに…」と考察したことを「意見論文」として示したい。なお、心理学とは「心」と「行動」を対象にした学問であるという前提で本稿を進めていく。

Correspondence concerning this article should be sent to: Mami Mitachi, Graduate School of Education, Seisa University, Nihon-ohdori, Naka-ku, Yokohama 231-0021, Japan. (E-mail: m-mitachi@gred.seisa.ac.jp)

¹ 本論文の論文種類については、巻頭言 (<https://doi.org/10.4992/jjpsy.92sp.editorial>) を確認されたい。

² 本論文の執筆にあたり、佐藤 智彦先生（東京慈恵会医科大学）に多大なるご指導、ご助言をいただきました。心よりお礼申し上げます。

コロナ禍で「心」の専門家に求められる行動と現状

まずは、以下の4つの文章をご覧ください。

1. 支援を提供し、資源を共有しましょう。
2. 身近なところから、家庭内で起こる暴力に関する会話を始めましょう。
3. 精神的健康（メンタルヘルス）なしに健康（ヘルス）は語れません。
4. 固定観念ではなく、その人個人を見ましょう。

これは、日本心理学会のホームページ（以下、HPとする）に開設された「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）関連ページ」³に2020年6月24日に公開された「世界中の心理学者と共にアクションを起こす——家庭内における暴力に立ち向かおう——」から、「心理学者ができること」というリストの4項目⁴である。本稿作成時（2021年2月）にこれを目にした著者は、「心理学者は何をするべきか」という本誌のこの特集号の問いかけに対する一つの答えがここにあると即座に感じた。日本語特有の「主語なし」のこれら4つの文章に、「心理学者のあなたは」という主語と、何かを提供する相手を指す目的語を追加して、実際の現場で取られるであろう行動手順に即して並べ替え、さらに「問いかけ」の構文にしてみたものが以下である。

1. 「心理学者のあなたは」、固定観念ではなく、「困っているその人個人」を見ましたか？
2. 「心理学者のあなたは」、「それが必要な誰かに」身近なところから、家庭内で起こる暴力（その他困っているテーマ）に関する会話を始めましたか？
3. 「心理学者のあなたは」、「それが必要な誰かに」支援を提供し、資源を共有しましたか？
4. 「心理学者のあなたは」、今必要なニーズと長期的な課題を整理しながら、利用できる支援サービスの存在を「それが必要な誰かに」伝えましたか？

このようにすると、前述した4つの文章が、元々の目的である「家庭内暴力」への関わりにとどまらず、多方面で制限がかけられている日常生活の中で様々な心理的問題を抱えるすべての人への関わりに通じる、心理学者としての「行動指針」に様変わりして見えはしないだろうか。

コロナ禍での著しい制限に伴うストレスにより「家庭内暴力」が増加していると、2020年3月時点ですでに国際連合が警鐘を鳴らしている（CNN, 2020）。

国内の各種メディアによっても、コロナ禍で増加した失業者や生活困窮者から国による経済的支援を求める声がよく取り上げられているので、一般市民の間にもこうした認識は広まっている。その一方で、日常的な行動制限によるストレスが高まっていること、それに対する心理的支援の重要性は、研究調査（松山・翠川・高橋・田口, 2020）として報告されているものの、メディアで取り上げられる機会はそれほど多くはなかった。

しかし、ストレスの高まりを裏付けるかのように、2020年度の国内自殺者数が前年度から増加している。特に同年10月に自殺者が急増した原因として、「新型コロナウイルスの影響により、社会全体の自殺リスクが高まっていること」に加えて、「相次ぐ有名人の自殺および自殺報道が大きく影響した可能性が高いこと（ウェルテル効果）」が指摘されている（清水, 2020）。そして、男性よりも女性の自殺者の増加がより深刻であると報告されている（NHK, 2020b）。この調査報告は、「心」の専門家ではなく、「公共政策」の専門家によるものであった。コロナ禍で増加する自殺に対する心理学者の取り組みについて、「コロナ」、「自殺」、「心理学者」の3つのキーワードによるAND検索をGoogle上で行ったところ、公認心理師の末木 新氏（和光大学）の講演会情報がリストの最初に挙がり、その後、日本自殺予防学会の「理事リレーメッセージ」、日本精神神経学会の「会員向け提言書」、日本医師会 COVID-19 有識者会議の「COVID-19 に関連する自殺」という情報が続いた（2021年2月25日時点）。この単純な検索結果からでも、コロナ禍での「一般市民に向けた」心理学者の取り組みがまだ少ない状況にあることがうかがえる。

2020年12月下旬には、コロナ禍でのストレスに対応する方法について、日本心理学会 HP に「コロナ禍で役立つ段階的なストレス対処スキル」⁵に関する情報が公開された。しかし、コロナ禍の影響を受け始めて10ヵ月以上経過した時点でPDF2ページ分のこの情報では、深刻なストレスに対処するためのものとしては、少な過ぎる印象を受けた。関連情報は他の機関のHPにおいても公開されているが（例えば、東京大学保健センター HP の「心理的ストレスと対処法」⁶）、実際に一般市民にそういった情報が手に届き、理解してもらえているのかという点では疑問が残る。

結局、もし、国内の全ての心理学者が、上述の1から4の行動を、この1年の間に、ストレスで悩む身近

³ 日本心理学会の「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）関連ページ」の URL は、次の通りである。https://psych.or.jp/special/covid19/

⁴ 日本心理学会の「世界中の心理学者と共にアクションを起こす——家庭内における暴力に立ち向かおう——」の URL は、次の通りである。https://psych.or.jp/wp-content/uploads/2020/06/PsychologyUnite-ViolenceinHome-JPA.pdf

⁵ 日本心理学会の「新型コロナウイルスについてストレスや心配がありますか？ コロナ禍で役立つ段階的なストレス対処スキル」の URL は、次の通りである。https://psych.or.jp/wp-content/uploads/2020/12/Japanese_GPA-COVID-19-Frontline_JPA.pdf

⁶ 東京大学保健センター「心理的ストレスと対処法」の URL は、次の通りである。http://www.hc.u-tokyo.ac.jp/covid-19/stress/

な誰か一人に対してでも実行していたならば、相当数の人々が具体的な支援を受けられることになり、それは心理学者による大きな社会貢献と言えただろう。しかし、実情としては、「言うは易し行は難し」だったのではないだろうか。

コロナ禍で「行動」の専門家に求められる 行動と現状

COVID-19 拡大防止に向けて、「不要不急の外出自粛（ステイホーム）」、「テレワークの推進」といった「行動変容」の必要性を訴える政治家や専門家の姿を幾度となく目にしてきたはずである。諸外国のように国全体をロックダウンできない日本においては、こうした「お願い」レベルの方策以上に強い制限をかけられないという（桑村・杉，2020）。行動分析学を専門にする著者にとってこの状況はとても歯がゆく感じられる。「お願い」で行動が変容するならば人は苦勞せず、行動分析学で培われてきた知見も不要である。その点で、著者を含む「行動」の専門家が行動変容に必要な要素に関して一般市民に対してもっと積極的に発信するべきであったと感じている。

人は行動の直後に何らかの形で強化される行動に従事しやすく、また目の前に迫りくる嫌悪刺激からは逃避しようとする。そういう経験を繰り返すことで、近い将来に嫌悪刺激が来ることを示す弁別刺激が提示されただけで、次に来る嫌悪刺激を避けようと回避行動が生起する。このような「行動の原理」は、行動分析学のごく初歩的な知識であるが、コロナ禍でこうした説明が一般市民に向けて行われたことはなかった。つまり、現政府も、新型コロナウイルス感染症対策分科会の専門家からもこうした「行動の原理」に関する知識に基づくことなしに行動変容を「お願い」することに終始しているように見受けられるのである。

2020 年春に初回の緊急事態宣言が発出された際には、「見えないウイルスの恐怖」という言語情報が、一般市民の行動抑制に大きく影響したように感じられた。実際に、「外に出ると感染する可能性がある」と考えた多くの人が外出を控え、閑散とした街の姿が繰り返し報道された。行動分析学的に表現すれば、人々の「在宅行動」に従事する確率を高める「確立操作」がなされたと言える。その一方で、2021 年初めの二回目の緊急事態宣言下では、初回宣言下よりも明らかに人出が多かった（NHK，2021a）。この人々の反応にこそ、「行動変容のお願い」の限界が見て取れよう。いくら外出自粛、つまり在宅行動に従事しても、その結果としては何も起こらない。そのため、「在宅行動（外出自粛）」は強化されず、外に出かけることで、過去に強化されている様々な活動に従事するということは、先の「行動の原理」に叶ったものと言える。

フリーランスを含む個人事業者に対する持続化給付

金、飲食店に対する感染拡大防止協力金、そして全国民への特別定額給付金（10 万円の一律支給）などは、行動の原理に則った、人の行動を強化する「正の強化子」としての具体例と言える。本稿の目的から外れるため、各政策の是非について論じることとはしないが、1 日 6 万円の一律給付である感染拡大防止協力金に対して各事業者の反応が大きく異なった事実は、協力金の「正の強化子」としての効果が主に事業規模によって異なることを示していると言える。

行動分析学の創設者スキナーは、1982 年の論文「自由、および人間の制御について」の中で、科学技術を文化の実践に応用するという方向性について、「私たちは戦争、飢餓、疫病、災害を防ぐために行動するときはいつでもこの方向に動いている」と述べている（Skinner, 1982 三田地訳 2020）。ここでの科学技術は「行動分析のテクノロジー」を指しているが、先に述べた行動原理に依らない「お願いベースで行動を変えようとしている」日本の状況をスキナーが見たらどう思うであろうか。

現状を見ると、行動変容に関する情報や技法を、行動分析学の専門家も行動分析学以外の心理学の専門家も世間に向けてより積極的に発信していくことが必要ではないだろうか。そして、政府の新型コロナウイルス感染症対策分科会の上部組織である新型インフルエンザ等対策有識者会議の構成員の一覧⁷を見ると、国の行方を左右する重大な局面について検討するこの会に、行動分析学の専門家はもとより、心理学の専門家も含まれていない状況がわかる。人々の行動を変えようという重大な局面に心理学の知見が活用されていない状況に、心理学者は、そして日本心理学会はアクションを起こす必要はないだろうか。

研究的視点の欠如によるコロナ禍の混乱

ここまでは、コロナ禍で「心」や「行動」の専門家に求められる行動と現状について論じてきた。ここでは、心理学者にとっては馴染み深い「研究的視点」が欠けているためにコロナ禍の混乱が維持されている事例を指摘する。

国内で COVID-19 が拡大するきっかけが、船内で COVID-19 の集団感染が生じたダイヤモンド・プリンセス号が 2020 年 2 月初めに横浜に帰港したことであったのは周知の事実である。そして、当時の安倍 晋三首相が、「感染の流行を早期に収束させるため

⁷ 新型インフルエンザ等対策有識者会議は、新型インフルエンザ等対策閣僚会議の下に設置されている。2021 年 1 月現在の資料では、構成員は、35 名（うち、女性は 6 名、女性比率は 17.1 %）で、医学と経済の専門家は複数名含まれているが、行動分析学の専門家は元より心理学の専門家も一人も入っていない。構成員の一覧は次の URL で閲覧できる。https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/ful/yusikisyakaigi.html

には、患者クラスター（集団）が次のクラスターを生み出すことを防止することが極めて重要で、徹底した対策を講じるべきだ」と、2020 年 3 月 2 日から全国の小中高校と特別支援学校の臨時休校を要請した（朝日新聞デジタル、2020）。その当時、「何を根拠に一斉休校するのだろうか？」と疑問を感じた方も多かったのではないだろうか。その根拠となるエビデンスは何か、さらに専門家会議に諮問せずこの判断がなされていたことへの野党の追及に対して、安倍首相は、「2009 年に、新型インフルエンザが流行した際には、兵庫県、大阪府等で学校を休業し、それが一定程度の効果を発揮したという経験がある」と回答している（吉川、2020）。つまりこの一斉休校の要請には、学校閉鎖が季節性インフルエンザの感染拡大防止に効果がある⁸という「科学的エビデンス」が用いられたと考えられている。しかし、季節性インフルエンザとは異なり、COVID-19 拡大防止における休校の効果が限定的であることが同年 4 月に発表されている（小板橋、2020; Viner et al., 2020）。

国による初回の緊急事態宣言の解除後には、各自治体で感染拡大防止を呼びかけるための様々な警報が打ち出された。その代表例が 2020 年 6 月 2 日に出された「東京アラート」である（NHK、2020a）。その解除条件として、1 週間平均で 1 日当たりの、(a) 新たな感染の確認が 20 人未満、(b) 感染経路が分からない人の割合が 50 % 未満、(c) 感染した人の増加比率が前の週より低くなる、という 3 つの指標が示された。このアラートはわずか 10 日でその運用が終わったが（浅野、2020; 岡本、2020）、目安となる指標の根拠が不明確であることが指摘された（大野、2020）。

2020 年 8 月には、ポビドンヨード（イソジン[®] など）を含むうがい薬の全国的な売り切れや高額での転売が起きた。これは、同年 8 月 4 日に大阪府知事の吉村 洋文氏が、「うがい薬に含まれるポビドンヨードが新型コロナウイルスに有効」との研究結果を発表したことがきっかけである（本多・小林、2020）。この一連の出来事について、うがいでの唾液中のウイルスが減少することは既知の事実だとしても、ポビドンヨードが COVID-19 の発症予防に効果的であると示しているものではなく、研究の手続きの不十分な理解が生んだ誤解であると、医学博士であり弁護士でもある米山 隆一氏（2020）が 8 月 20 日に指摘している。

また、2021 年 1 月の東京都の地下鉄で運転士 39 名

の集団感染が発生し、その原因が「水道の蛇口」ではないかと報道された（東京新聞、2021）。これに対してはすぐに警鐘が鳴らされた（三田地、2021b）。

それまでに何度も COVID-19 感染拡大のシミュレーション結果をいち早く公表していた、京都大学の西浦博氏が、感染拡大が進んでいる大阪での今後の重症者数推移のシミュレーション結果を 2021 年 4 月に示して、早急な対策の必要性を訴えている（NHK、2021b）。

以上の事例は、いずれも明確な科学的エビデンスが示されない中での混乱とそれを是正しようという動きのごく一部を示したものである。ある研究結果が科学的エビデンスとなるために、専門家によるピアレビューといった手続きを経ていることを知っている一般市民がどれだけいるであろうか。この点について、例えば檜原・市川・竹林・宇佐美（2019）は社会に向けて、わかりやすく伝える心理統計の必要性を訴えている。こうしたアカデミズムと世間一般の間隙を埋めることが「心理学者」の大きな一つの役目ではないかと思われる。

心理学者それぞれがこれからできること、 すべきこと

では、2020 年春以降の間に垣間見えてきた様々な事案を受けて、コロナ禍の終わりが見えない中、これから心理学者それぞれができること、すべきことを一般論・抽象論としてではなく、現実世界に即して考えていく。ここでは、心理学者全体よりもむしろ各個人の心理学者に焦点を当てて、個人レベル、学会レベル、社会に向けた発信という 3 つの段階に分けて論じていく。

個人として「誰かのために」自分の専門知識・技量を使うこと

改めて、本稿「コロナ禍で『心』の専門家に求められる行動と現状」の節に示した 1 から 4 の項目リストをご覧いただきたい。そして、これから個人レベルでできること、すべきことを考えるために、この 1 年で、自分が自分の本来行うべき業務以外に他の人をどれだけ助けてきたか、さらには自分の専門知識や技量を他の人のために惜しみなくどれだけ提供できたかどうか、という視点で振り返ることが必要であろう。

コロナ禍で心理学者の個人レベルでの実践として、筆頭に挙げられるものは、対面でのカウンセリングの実施が困難になったことを受けた、遠隔、つまりオンラインを使つてのカウンセリングや相談業務に関するものである。コロナ禍以前にその重要性を報告していた、中川・杉原（2019）の論文は、2021 年 5 月現在で 3,600 を超えるダウンロード数になっており、そのニーズの高さが伺える。竹林（2020）は、「遠隔心理療法のエビデンス」をまとめた論考をコロナ禍の早い

⁸ 「新型インフルエンザ対策に関するエビデンスのまとめ」の中に「学校における休業措置」の項目がある。このページは、平成 23 年度厚生労働省科学研究費補助金新型インフルエンザ等新興再興感染症研究事業「新型インフルエンザ発生時の公衆衛生対策の再構築に関する研究」（主任研究者 押谷 仁 東北大学大学院医学系研究科）の一環として実施された。http://www.virology.med.tohoku.ac.jp/pandemicflu/school2.html

段階で発表し、この状況下での遠隔心理療法を推進している。さらに、前出の竹林 由武氏と小林 智之氏はアメリカ心理学会が公開している「遠隔心理学」に関するコンテンツを翻訳して、日本心理学会特設 HP⁹に公開し、具体的に遠隔心理支援サービスを開始するために必要な情報を提供している。この実践の一環として、インターネット上の SNS を活用して「メンタルヘルス」に関する情報¹⁰、動画も配信¹¹されている。

また、東京大学大学院の下山 晴彦氏が主催する、「臨床心理 iNEXT」の HP¹²では、「心理職がヘルスケアの発展に寄与できるように、産学協創の立場から、心理職のキャリア発展と専門的心理サービスの普及を支援することを目的」とする様々な関連情報や研修が示されている。

通信制大学に勤務する著者自身は、2020 年度に、特に ICT が苦手な大学教員を対象に、オンライン授業運営に関するオンライン FD 研修を企画・実施した。行動分析学を活用して研修をデザインした上で、ファシリテーションという場づくりの技術を駆使して合計 500 名以上の大学教員に研修を実施した（三田地, 2021a）。同研修プログラムと使用教材は、所属大学の HP¹³および日本行動分析学会 HP の新型コロナウイルス関連特設ページ¹⁴で公開されている。

ここに示した事例以外にも、心理学者個人レベルでの活動は数多く行われているはずであるし、数多く行われていることを強く願っている。その次に重要になるのは、こうした情報が一般市民の目に触れやすく、かつ検索しやすいように統合・整理されていることであるが、この具体的な方策については次項に述べる。

学会レベル

迅速に動けるワーキンググループの創設 日本心理学会の HP のトップページには、ここまでで紹介してきたように「新型コロナウイルス対策—日本心理学会

からの情報」と大きなバナーが表示されている。そのバナーのリンク先には「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）関連ページ」という特設ページがあり、そこには米国心理学会や英国心理学会などの主要な国際学会の HP にあるコロナ禍における心的健康の保ち方などに関する記事の和訳文が掲載されている。海外の関連情報の翻訳の担当された諸先生方には敬意を表する一方で、ここで提供されている情報を見て、「学会本体が組織として機敏に動けないのではないか」と一会員である著者は推測せざるを得ない。この特設ページの「日本心理学会の取り組み」の更新情報を見ると、これまでに 10 件のアップロード（2021 年 2 月）、そのうちコロナ禍で困っている人々に対して直接手を差し伸べようとしている情報は、先に紹介した家庭内暴力とストレスのページのみである。心理的問題を抱えて困っている一般市民がこれを見たらどのように感じるであろうか。ここに掲載されている情報のみで救われたと感じてくれるだろうか。

学会として何らかの情報を発信しようとしても、なかなか先に進めないといったことがこの 1 年間になかったであろうか。そこでの障壁は、「従来の手続き」では対応できない「前例のないこと」だからということではなかったであろうか。この点について、アメリカの心理学者がどのようにコロナ禍の状況にその役割を果たしてきたかについて Kazak（2020）が報告している COVID-19 に関連した論文の収集、査読の迅速化など日本においても做すべき点がここで紹介されている。特筆すべきは、この論文の公開が 2020 年の 6 月だということである。

改めて、組織全体として迅速に動けない原因を検証する必要はないだろうか。さらにコロナ禍のような時々刻々と状況が移り変わる事態に対応でき、迅速に動けるワーキンググループのようなしくみを創設していくことが重要ではないかと思われる。日本心理学会 HP によれば、2019 年 3 月時点での会員数は、7,882 名であり¹⁵、これだけの叡智が結集すれば、様々なことが実行できるだろう。

なお、同学会の関連学会である日本行動分析学会では、2020 年 6 月の社員総会で新型コロナウイルス感染症対応ワーキンググループが立ち上がり、会員による実践例や国内外の関連研究を紹介する「新型コロナウイルス関連特設ページ¹⁶」を開設しており、ページ内の情報は随時更新されている。

動画資料の有効活用 最初に、日本心理学会の特設ページ「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）関連ページ」を見た著者は、文字情報にかたより過ぎて

⁹ 日本心理学会の「遠隔心理学（Telepsychology）」の URL は以下の通りである。https://psych.or.jp/special/covid19/telepsychology

¹⁰ 竹林 由武氏のフェイスブックは次の通りである。https://www.facebook.com/yoshitaket

¹¹ 例えば、以下のページではサイコロサイエンスラジオと題して、2 名の臨床心理士／公認心理師が様々な話題を動画で提供している。その中の一本が「遠隔心理学やモバイルアプリケーションを使ったメンタルヘルスの支援について臨床心理士 公認心理士が語ります」というタイトルである。視聴されている回数はまだ限定的である。https://youtu.be/hRZAUIQnq2l

¹² 「臨床心理 iNEXT」の URL は次の通りである。https://cpnext.pro/

¹³ オンライン会議システムを使った授業運営についての解説動画とそこで仕様しているパワーポイントはすべて以下の HP で公開されている。http://seisa.ac.jp/about/online.html

¹⁴ 日本行動分析学会「新型コロナウイルス関連特設ページ」での掲載 URL は次の通りである。https://j-aba.jp/library/corona.html#put4

¹⁵ 日本心理学会の会員数が掲載されている「沿革と概要」の HP は以下の通りである。https://psych.or.jp/about/

¹⁶ 日本行動分析学会「新型コロナウイルス関連特設ページ」の URL は次の通りである。http://www.j-aba.jp/corona.html

いるという印象を持った。科学者と科学者でない人たちがやりとりする、「科学コミュニケーション」を目的とする場合には、文字情報は一般市民には「届きにくい」ため、Gardiner, Sullivan, & Grand (2018) が推奨しているように、より多くの「動画」を活用していくべきではないだろうか。

同学会 HP においても、いくつかの情報が動画で配信されているが、その数は限定的である。コロナ禍でオンライン会議システムの活用が一気に進んだ現在では、同システムによる動画作成が容易であることは多くの方が知るところである。また、YouTube は無料で動画配信ができる強力なツールである。

これからは、動画の有効活用は迅速に進めていくべきことであり、動画の活用方法に関する情報を学会会員の間で共有して、内容の濃い情報を一般市民に向けて「わかりやすく」発信し続けていく意味は大きいと考えられる。

自律分散型の会員同士が情報共有できる場の設定

さらに、一つ一つの有意義な情報を有機的につなげることも重要である。そこで、「ここを見れば、必要な情報が迅速に得られる」という「プラットフォーム」の機能を日本心理学会の HP に持たせることを提案したい。

学会内でクローズドな情報共有を行うには、関西学院大学法学部の岡本 仁宏氏が2020年3月30日にフェイスブック上で始めた「新型コロナのインパクトを受け、大学教員は何をすべきか、何をしたいかについて知恵と情報を共有するグループ¹⁷」が参考になろう。同氏が本グループを開設した直後から瞬く間に参加人数は増加、投稿数も膨大な数になっている。2021年2月現在、約21,000人がそのグループに登録している。このグループでは、当初は多くの教員が初めて踏み出すことになった、オンライン授業の運営方法についての様々なアイデアが飛び交い、またコロナ禍にまつわる教員ならではの悩み・苦悩も投稿されていた。このグループの活動内容は、樫村 (2020) の報告に詳しいが、そこに参加して著者が感じることは、各地で奮闘している教員が「この状況を乗り切ろうとしているのは自分ひとりではない」と、このプラットフォームを心の支えにしていることである。

さらに、参加者のほとんどが互いに面識のない者同士であるにも関わらず、大きな炎上もなく円滑に運営されている。このように、見知らぬ者同士がインターネット上で情報を共有する場を運営する上では、グループ運営上のルール設定、及びプロセスを管理するモデレーターの役割が非常に重要である。このグルー

プのモデレーターは14名(2021年4月現在)、全員がボランティアである。創設者の岡本氏はもとより、モデレーターの方々も卓越したファシリテーション力を発揮しているがゆえに、ここまで有機的な活動が続いているのではないと思われる。

例えば、このようなフェイスブックグループを一つの国内のアカデミアにおけるモデルとして、心理学者がそれぞれどんなことに取り組んでいて、どんな悩みを抱えているのかといった様々な情報を共有する場を「学会」として作ることはできないだろうか。ここまで述べてきたように、個人の優れた臨床実践を統括する「場」がないこと、これは非常にもったいないと感じられる。こういった場での交流が深まることで、一般社会に向けて発信すべきアイデアを醸成していく素地も培われていくのではないだろうか。このような具体的な場の構築方法、情報の集約の仕方については次節で述べる。

社会への発信に向けて

会員からのアイデアの集約 このコロナ禍の今という状況だからこそ、心理的な助けを必要としている人は世の中に大勢おり、平時以上に「心」と「行動」の専門家が本当に必要とされていることは明白である。心理学者あるいは日本心理学会から一般市民に向けた関連情報の発信方法の一つとしては、前述の動画配信が挙げられる。その他には、会員からの様々なアイデアを集約する「場」—これこそが、ワークショップ¹⁸である—を設定し、年代・性別、そして立場を超えた議論を行うことが有用であろう。そういった場では、話し合いのプロセスをマネジメントする「ファシリテーター」が必要である。ファシリテーターとは、「ファシリテーション」—意見を自由に発言できる場を作り、さらに話し合いを円滑に進め、最後には成果物を生み出す場づくりの技術—を駆使して話し合いのゴールの達成を促進する役割を担う者である(中野・三田地, 2013)。

うまくいく話し合いの基本的なプロセスには、目的の共有、意見の発散、意見の収束、意思決定といった構成要素があり(Kaner, 2014)、この段階は意見の発散に相当しよう。

出されたアイデアの実現に向けた活動 次に、出されたアイデアを実現していく、つまり話し合いの「意見の収束」の段階では、テーマ別のワーキンググループが必要になる。アイデアを実行可能な行動計画に調整していくことがここでの課題となる。

話し合いのプロセスの透明化 そして、ワーキング

¹⁷ このフェイスブックのグループは基本的には誰でも参加できる。URLは次の通りである。<https://www.facebook.com/groups/146940180042907>

¹⁸ ワークショップ(workshop)は、元々は「作業場、工房」という意味から派生したものである。その特徴は、「参加、体験、相互作用」である(中野, 2003, p. 40)。

グループでの活動の各要所で、一般会員の意見を聞き、話し合いのプロセスの透明化を図ることも重要である。昨年度から、日本心理学会では「多様性に関わるガイドライン」作成に関するワーキンググループが始動しているようだが、2020年9月末にメンバーが公募された後、10月にその参加メンバーが選ばれたという情報は得たが、いずれ学会HPで公開するというワーキングに関する情報は7ヵ月経った2021年5月時点でも見つけることはできない¹⁹。そこで何が議論されているのか、一般会員には全く見えていない状況にある。オンラインでの話し合いが自在にできる現在では、そのグループでの話し合いの経過プロセスを一般会員に示したり、オンラインツールを使って折々意見を集約したりすることは対面会議に囚われないで済む今、むしろ容易なのではないだろうか。

以上に示したものは、ごくシンプルな提案である。国内の多くの心理学者が集まっている日本心理学会で、各人の豊富な知識と経験を結集して何かを創造していけるような「場」を作り、そこから継続的に大切な情報をスピーディーにかつタイムリーに発信していくことで、一般社会における心理学者の認知度をもっと高めていくことが可能になるのではないだろうか。

社会問題に挑む心理学の課題

東日本大震災での「カウンセラーお断り」の貼り紙が意味すること

コロナ禍における心理学者、広くは心理の専門家による支援のあり方を考える上で、2011年3月の東日本大震災における支援事例は大いに参考になるだろう。当時は、多くのカウンセラーが現地に赴き、支援の手を差し伸べたことが報道された。しかし、中には、「カウンセラーお断り」という紙が貼り出された避難所もあったという（沖, 2011）。心理学者の渡邊（2020）は、「それは心の問題ではない」という論考の中で、被災地の人々が求めていたものとその貼り紙の意味について次のように分析している。

「心理学は『心の学問』とされ、心理臨床は心のケアを行うものとされる。しかし、心のケアが必要とされる現場で実際に起きているのは『心の問題』ではなく社会的・物質的な支援の不足であることは、東日本大震災のような大きな災害に限らず、教育や福祉、医療などさまざまな領域でみられることである。そこで心理学や心理臨床が、支援を求めても得られないことによって人々が抱えた不安や苦悩だけをいやすこと

は、ときには本質的な問題の解決を遅らせることすらあるだろう。」（渡邊, 2020）

この渡邊による考察は、「当事者である被災者」の立場から当時の状況を見直したものである。渡邊のこうした姿勢は、本稿の「コロナ禍で『心』の専門家に求められる行動と現状」に示した問いかけ「固定観念ではなく、その人個人を見ましよう」の重要性を強く示唆している。

東日本大震災とコロナ禍の違い

小林・柳澤・竹林・関谷・池上（2018）は日本心理学会のシンポジウム「社会問題に挑む心理学——東日本大震災を題材に——」において、心理学が現実の社会問題に貢献できる役割が大きいこと、しかし心理学の理論や知見がそういった問題に活かされていなかったこと、研究者の間で研究知見が共有されていないことなど、今回のコロナ禍の状況にもそのまま当てはまる問題をすでに指摘し、ここでも「議論の場の必要性」を提起している。

ただし、東日本大震災時と今回のコロナ禍で一つ大きく異なる点がある。それは、前者では被災者と支援者がある意味、分かれていたであろうということである。つまり、支援者は主に被災していない人が被災地に入っていく形をとっていた。一方、コロナ禍は、そういう被災者と支援者という構図も変えた。全員が「コロナ禍の影響を受けた人」だからである。自らもコロナ禍の影響を受けながら、さらに社会に貢献していくというより困難な課題が心理学者の前に立ちちはだかっているとも言える。

人々の意見に耳を傾ける謙虚さ

本誌の「いま心理学者は何をすべきか、そして何をすべきでないか」といった意見論文の募集を知り、投稿を思い立ってから原稿完成までは遠い道のりであった。幾度となく筆が止まったのには、心理学の専門家集団に対する、生粋の「心理学者」ではない著者の引き目も少なからず影響した。しかし、「素人に近い目線からの意見」が学会に必要な場合もあるのではないかと思い直して脱稿した。

ここで著者の執筆を後押ししてくれたのが、現在も継続している特別支援教育領域の共同研究の一環²⁰で、様々な専門家と保護者の間で行われた最近の話し合いでの出来事である。「障害のある保護者を支援するための動画を作成し、その効果を検証する」ことをメインテーマとして意見を出し合う過程で、ある研究協力者が専門家の輪の中であって相当発言しにくいで

¹⁹ 日本心理学会ホームページ内を「多様性」で検索して出てくるページには見いだされない。https://psych.or.jp/?s=%E5%A4%A9%E6%A7%98%E6%80%A7&typeMin=0&typeMax=93&yearMin=1998&yearMax=2021&freeText=&pagetype=head (2021年6月7日時点)

²⁰ 日本学術振興会科学研究費基盤研究（C）「障害のある子供を持つ保護者を対象とした応用行動分析学の理解啓発ビデオ教材の開発」の概要は以下の通りである。https://kaken.nii.ac.jp/ja/grant/KAKENHI-PROJECT-20K03004/

あろう保護者の立場から、とても遠慮がちに専門家が
見落としていた重要な点を指摘してくれたのである。
それにより、その後の話し合いの流れが変わり、研究
の方向性も大きく変わった。専門家にとっては門外漢
の意見などの的を射ていないと感じられる場合も実際
にはある一方で、「専門家には気づけない本質」を鋭く
見抜く意見が出る場合もあると強く認識したのである。
コロナ禍では、心理学者自身もある意味でその影
響を受けている者であり、通常時に比べて、自身の平
常心を保つことが容易でない可能性もある。こうした
誰しもが緊張感を強いられている事態だからこそ、専
門家集団である学会には、「外野からの率直なフィード
バック」が必要なのかもしれない。このことが本稿
の執筆を最後まで支えてくれていた。

もし心理学者が社会に対してその専門性を活かした
役割を果たしたいと思うならば、「専門家としての自分
が何をできるか」を考えると共に、一般の人々の声
にきちんと耳を傾けて、「人々は何を必要としている
のか」をも一生懸命考えるべきではないだろうか。

前出の渡邊 (2020) も人々の意見に耳を傾ける重要
性を訴えている。このプロセスを省略して「自分がで
きることを考えて行動しても、相手の人々が本当に
必要としていることを届けられるだろうか。社会に根
を下ろした学問として、そして社会に必要とされる学
問として世間に認識されるためには、謙虚に人々の言
葉に耳を傾け、本当に必要とされている支援を継続的
に行っていくことが必要だと考える。長引くコロナ禍
で、心理学者が、そして日本心理学会自体が社会問題
に挑むにはどうしたらよいのかを本気で考え、多くの
智慧を結集するための「場」を作る時期に来ているは
ずである。

本稿の執筆を諦めかけた際に出会った書籍の一節を
引用して本稿を終えんとする。「問い」とは「考える
こと」と裏表、生き様そのものと主張する宮野 公樹
氏の言葉である。

「昨今、大学人が『世間は大学に対して課題解決ば
かりを求める』と批判しますが、課題解決はそんな甘
いものじゃない。その解決に人生を置く覚悟をもって
やらなければいけない類のものであって、大学の範疇
はここまでという枠を勝手に作って論文執筆に勤し
み、実装は他人任せという仕事を誰が信用するでしょ
うか。」(宮野, 2021, p. 93)

この一節を、「心理学者が何をすべきか」という今
回のコロナ禍を受けて学会全体、そして学会員一人一
人に投げかけられた問いの答えに組み込むとするなら
ば、心理学者は社会の声を聴き、自分の専門家として
の人生をかける覚悟を持って広く社会問題に挑むこと
が重要であると読み解けるであろう。今なお、
COVID-19 に世界中が翻弄される状況の中で、「その
覚悟がありますか」とすべての専門家が問われている。

利益相反の開示について

本論文に関して、開示すべき利益相反事項はない。

文 献

- 朝日新聞デジタル (2020). 首相、全国の小中高校に
3月2日からの臨時休校を要請 朝日新聞デジ
タル 2月27日 Retrieved from [https://www.asahi.com/
articles/ASN2W652BN2WULFA03L.html](https://www.asahi.com/articles/ASN2W652BN2WULFA03L.html) (2021 年
5月17日)
- 浅野 有紀 (2020). 「なんの意味があったのか」都民
に困惑、第2波不安——東京アラート終了——
東京新聞 6月13日 Retrieved from [https://www.
tokyo-np.co.jp/article/35266](https://www.tokyo-np.co.jp/article/35266) (2021 年 5月11日)
- CNN. (2020). 新型コロナ対策で外出制限、家庭内暴
力の増加を懸念 国連 3月29日 Retrieved from
<https://www.cnn.co.jp/world/35151527.html> (2021 年
2月28日)
- Gardiner, A., Sullivan, M., & Grand, A. (2018). Who are
you writing for? Differences in response to blog design
between scientists and nonscientists. *Science Commu-
nication*, 40, 109-123. [https://doi.org/10.1177/
1075547017747608](https://doi.org/10.1177/1075547017747608)
- 本多 由佳・小林 太一 (2020). 「うがい薬で唾液中の
コロナウイルス減少」吉村知事会見——イソジン
効果あり—— 朝日新聞 Digital 8月4日 Re-
trieved from [https://www.asahi.com/articles/
ASN8465THN84PTIL01M.html](https://www.asahi.com/articles/ASN8465THN84PTIL01M.html) (2021 年 2月25日)
- Kaner, S. (2014). *Facilitator's guide to participatory deci-
sion-making*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- 樫原 潤・市川 玲子・竹林 由武・宇佐美 慧 (2019).
公募シンポジウム あなたは「伝えるための心理
統計」を実践できていますか? ——著者・査読者・
編集者に向けた諸提言—— 日本心理学会第 83
回大会発表論文集, SS14.
- 樫村 愛子 (2020). コロナ禍の大学、教員コミュニティ
が映す現実 朝日新聞社の言論サイト論座 6月
30日 Retrieved from [https://webbronza.asahi.com/
national/articles/2020062500006.html](https://webbronza.asahi.com/national/articles/2020062500006.html) (2021 年 2月
28日)
- Kazak, A. E. (2020). Psychology is an essential science:
American Psychologist highlights the role of psychol-
ogy in understanding and addressing COVID-19.
American Psychologist, 75, 605-606. [http://dx.doi.
org/10.1037/amp0000682](http://dx.doi.org/10.1037/amp0000682)
- 小林 智之・柳澤 邦昭・竹林 由武・関谷 直也・池
上 知子 (2018). 社会問題に挑む心理学——東日
本大震災を題材に—— 日本心理学会第 82 回大
会発表論文集, SS43.
- 小坂橋 律子 (2020). 休校による COVID-19 予防効果
にエビデンスなし 日経メディカル 4月21日
Retrieved from [https://medical.nikkeibp.co.jp/leaf/
mem/pub/eye/202004/565192.html](https://medical.nikkeibp.co.jp/leaf/mem/pub/eye/202004/565192.html) (2021 年 5月10
日)
- 桑村 朋・杉 侑里香 (2020). ロックダウンできない
日本——諸外国で目立つ強制力—— 産経ニュー

- ス 4月17日 Retrieved from <https://www.sankei.com/life/news/200417/lif2004170038-n2.html> (2021年5月18日)
- 松山 藍利・翠川 晴彦・高橋 あすみ・田口 高也(2020). 新型コロナウイルス感染症に関わるメンタルヘルスに関するアンケート調査最終結果の公表 Retrieved from <https://plaza.umin.ac.jp/~dp2012/covid19survey.html> (2021年5月10日)
- 三田地 真実 (2021a). 情報の専門家とICT苦手教員の間に潜む間隙——ICTがIchido Chotto Try (一度ちょっとトライ)になるために—— 情報処理, 62, 27-30. <https://doi.org/10.20729/00208801>
- 三田地 真実 (2021b). 「水道の蛇口経由で感染？」根拠の薄い報道に違和感あり！——受け手側は安易に行動を起こさないように自衛しよう—— 朝日新聞の言論サイト論座 1月20日 Retrieved from <https://webronza.asahi.com/science/articles/2021011800002.html> (2021年2月28日)
- 宮野 公樹 (2021). 問いの立て方 ちくま新書
- 中川 純子・杉原 保史 (2019). 学生相談におけるオンラインカウンセリングの可能性——ビデオ通話・音声通話・テキストによる心理相談の試験的導入—— 京都大学学生総合支援センター紀要, 48, 19-32.
- 中野 民夫 (2003). ファシリテーション革命——参加型の場づくりの技法—— 岩波アクティブ新書
- 中野 民夫・三田地 真実 (2013). ファシリテーター行動指南書——意味ある場づくりのために—— ナカニシヤ出版
- NHK (2020a). 東京都が初の「東京アラート」都民に警戒呼びかけ 新型コロナ NHK 6月2日 Retrieved from <https://www3.nhk.or.jp/news/html/20200602/k10012455831000.html> (2021年2月25日)
- NHK (2020b). 全国で自殺者増加の傾向——女性の苦境浮き彫りに 専門家調査—— NHK ニュース 12月16日 Retrieved from <https://www3.nhk.or.jp/news/html/20201216/k10012766981000.html> (2021年2月28日)
- NHK (2021a). 「宣言」から6週間——人出・飲食店の来客数は？—— NHKNEWS WEB 2月19日 Retrieved from <https://www3.nhk.or.jp/news/html/20210219/k10012876081000.html> (2021年2月28日)
- NHK (2021b). 大阪府4月末重症者500人超か——京大西浦教授計算「至急対応を」—— NHK NEWS WEB 4月15日 Retrieved from <https://www3.nhk.or.jp/news/html/20210415/k10012976211000.html> (2021年5月9日)
- 岡本 太 (2020). 新たなコロナ警戒の目安なし——都が東京アラートの運用終了、軸足は経済に—— 東京新聞 6月13日 Retrieved from <https://www.tokyo-np.co.jp/article/35270> (2021年2月28日)
- 沖 利彦 (2011). 心理カウンセラーお断り！ オフィスサポート NEWS, 28(2). Retrieved from <https://www.officesup.com/news/pdf/20110618OSN28-2.pdf> (2021年5月9日)
- 大野 陽子 (2020). コロナの感染者なぜ増加？——政府「PCR増えた」、野党は批判「増えてない」—— 東京新聞 7月9日 Retrieved from <https://www.tokyo-np.co.jp/article/41201> (2021年2月25日)
- 清水 康之 (2020). コロナ禍における自殺の動向——10月の自殺急増の背景について—— 厚生労働省自殺対策推進室 Retrieved from <https://www.mhlw.go.jp/content/12201000/000707293.pdf> (2021年2月25日)
- Skinner, B. F. (1982). Freedom and the control of men. *American Scholar*, 25, 47-65.
(スキナー, B. F. 三田地 真実 (訳) (2020). 自由, および人間の制御について スキナー著作刊行会 (編訳) B. F. スキナー重要論文集 II——行動の哲学と科学を樹てる—— (pp. 137-166) 勁草書房)
- 竹林 由武 (2020). 遠隔心理療法のエビデンス 金子書房 Retrieved from <https://www.note.kanekoshobo.co.jp/n/na105074e0efd> (2021年5月10日)
- 東京新聞 (2021). 感染源は洗面所の手回し式蛇口か 大江戸線の運転士39人集団感染「新型コロナ」 東京新聞 Tokyo Web 1月14日 Retrieved from <https://www.tokyo-np.co.jp/article/79940>
- 読売新聞 (2021). 全国の感染7245人, 14道県で過去最多に…死者は86人 読売新聞オンライン 5月8日 Retrieved from <https://www.yomiuri.co.jp/national/20210508-OYT1T50266/> (2021年5月9日)
- 米山 隆一 (2020). 吉村 洋文・大阪府知事のイソジウが正しい推奨は何が間違っているのか？ 朝日新聞言論サイト論座 8月20日 Retrieved from <https://webronza.asahi.com/politics/articles/2020081900004.html> (2021年2月28日)
- 吉川 慧 (2020). 「全国一斉休校」なぜ専門家会議で議論しなかった？安倍首相の説明は…(衆院予算委・詳報) Business Insider Retrieved from <https://www.businessinsider.jp/post-208585> (2021年5月17日)
- Viner, R. M., Russell, S. J., Croker, H., Packer, J., Ward, J., Stansfield, C., ... Booy, R. (2020). School closure and management practices during coronavirus outbreaks including COVID-19: A rapid systematic review. *Lancet: Child & Adolescent Health*, 4, 397-404. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30095-X](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30095-X)
- 渡邊 芳之 (2020). それは心の問題ではない 金子書房 Retrieved from <https://www.note.kanekoshobo.co.jp/n/n605957bb662e> (2021年5月9日)