

論文執筆のマストアイテム

兵教大に着任する以前、小児病棟の臨床心理士だったころに買った電子辞書。広辞苑や英和・和英はもちろん、医学用語や医療英語もカバーする優れモノで、今でも論文を執筆する際は重宝している。



疲れをリセット

「仕事などで疲れた時、表紙を開いて自分を生き返らせます」。愛読書のアン・モロウ・リンドバーグ著「海からの贈り物」は、有名飛行家の妻である著者が女性の幸せについて考えた一冊で、日本語版の発刊から半世紀以上たった今も多くの女性に読まれている。「家事や育児、仕事で追われる中、時には一人になれる時間が必要だと書かれています。かれこれ10回以上は読み返しましたね」



研究室のアイドル

週1回はシーズーの「ノンノン」を連れて出勤。今年で13歳になる雌犬は、人に従順で無駄吠えをしないなどセラピー犬としての素養も高く、ゼミでカウンセリングのシミュレーションをする際には大活躍している。



先生に質問!

喉ケアの必需品

喉が腫れやすく、バッグには常にあめとスカーフを入れている。「喉によく効きそうな苦味がきついあめが好きです」。今の時季、研究室ではアロマ加湿器がフル稼働するなど、対策に抜かりはない。



今年の手帳はピンク

1年ほど前、児童養護施設から里子として5歳の女儿を迎え入れた。ピンクのスケジュール帳は一緒に出掛けた時、彼女が選んでくれたもので、「2人とも好きな色です」。愛車のパジェロミニもピンクだとか。



カップそばで眠気スッキリ?

眠たいけれど急ぎの仕事がある。そんな日は休みにカップの天ぷらそばをすすす。「そばを食べると不思議と眠くなりません。眠気を覚ます要素が含まれているのかしら」。覚醒作用はないが、そばは血糖値が上がりにくい低GI値の食物。インシュリンの分泌が少ないので眠くなりやすいそう。



うん の ち ほ こ
海野千叡子 准教授

臨床心理学コース

静岡県出身。昭和61(1986)年から11年間、静岡県の公立学校の養護教諭を務めた後、臨床心理学を学ぶため、平成9(1997)年に静岡大学大学院に入学。修了後、静岡県総合教育センターの非常勤相談員、あいち小児保健医療総合センターの臨床心理士を経て、22(2010)年から現職。被虐待児童への動物介在療法について研究している。授業は「心理検査法」「家族療法基礎論」(学部)、「被災・被害者の心のケア」(修士課程)などを担当。

研究されている「被虐待児童への動物介在療法」とは。

虐待を受けた子どもへのカウンセリングに犬を同伴させるというものです。カウンセリングの最中、子どもは虐待の記憶がよみがえってパニックに陥り、中断せざるを得ないケースが多々あります。しかし、犬がそばにいればそちらを見たり、なでたりすることで落ち着きを取り戻せます。

その方法で実際に効果を得られましたか。

名古屋の児童養護施設に1年間通い、低学年の女児3人に実施しました。最初、彼女らには解離性障害が見られました。極度の苦痛を体外離脱体験や記憶喪失という形で切り離し、自分の心を守ろうとするもので、それが重くなると心身のバランスが崩れます。彼女は入所後も恐怖心が消えず、お化けが見える、脅すような声が聞こえるといった幻覚や幻聴の症状がありました。カウンセリングを始めてから治まっていきました。全てが犬の効用とは言えませんが、3人とも15回に及ぶカウンセリングを乗り切れたのは犬の存在が大きいと思います。

このカウンセリング方法をどのように広めていますか。

論文を発表したり、臨床心理士に伝えたりと地道に取り組んでいます。ノウハウを確立するためには、名古屋のデータだけでは足りませんので、現在、兵庫県内で一定期間、研究に協力してもらっている児童養護施設を探しています。