

阿部 宏徳（あべ ひろのり：応用心理学部臨床心理学科）

主な担当授業：臨床心理学、心理アセスメント、人格心理学

専門：ロールシャッハ・テスト、EMDR、臨床心理学に役立つツール作成

第1話 インク模様は何に見える？

●古い古い心理テスト

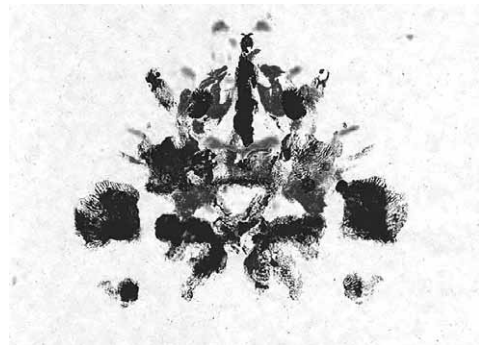
さて、みなさんは心理テストには興味があるでしょうか。それほど興味はないという人も案外やってみたら面白かったという人は多いと思います（もちろん面白いと感じない人も少なくありません）。

私は「ロールシャッハ・テスト」という、生まれてまもなく100年になろうとしている心理テストの研究をしてきました。100年です、100年。皆さんのおじいさん・おばあさんもまだ生まれていないのではないのでしょうか。

●ロールシャッハという人が発明

その方法も独特でして、「インク模様を見て何に見えるかを答えてもらう」ことでその人の性格、気分、状態など様々な特徴を推測します。ただのインク模様が何に見えるかに答えるだけでその人のことが一部ですが分かるというのは面白いと思いませんか？人間の不思議なところの一つだと私は思っています。

まあ、完璧な心理テストというわけでもないのですが、とても興味深いものだなと思い、私は研究を始めました。そんな面白いところ、難しいところ、両方を皆さんに知ってもらえたらなあと思っています。



インク模様の例（実際のものではありません）

(http://commons.wikipedia.org/wiki/File:Rorschach_like_inkblot_2.jpg)

第2話 目を動かすと心が変わる！

●被災の記憶に悩まされる

みなさんも東日本大震災の記憶はまだ新しいと思います。あの時何が起こったかを忘れることは難しいでしょうし、忘れてはならないと思います。

最大の被害者はあの震災で亡くなられた方々ですが、同じくらいの大きな被害を受けた方々として亡くなられた方々の家族や命こそ助かったものの当時の記憶に未だに苦しめられている方々がいます。彼らは今なお（その大きさには個人差がありますが）当時の記憶に苦しめられています。

みなさんはそのような方々の苦しみを助ける方法があったら良いな、もし可能ならその方法を習得したいなと感じませんか？

●目を動かして心の傷を治す!!

そんな期待のために最近広まりつつある方法の一つとして EMDR というものがあります。この EMDR は Eye Movement Desensitization and Reprocessing の略称で、最初の2単語が表すように、目を動かしながら治療を行うという、「ホントにそんなの効くの？」と疑いたくなるような方法で行われます。

疑わしいと思うかもしれませんが、2013年（皆さんも習ったことがあると思われる）世界保健機構（WHO）はそれまでに積み重ねられてきた多くの研究結果に基づいて、この EMDR を震災や様々な犯罪被害などで受けた心の傷を治療する方法として推薦する文章を発表しました。

もちろん目を動かすだけという単純な作業ではないのですが、心の傷と眼球運動という一見関係のなさそうなものに繋がりがあるというのはとても興味深いと感じませんか？

●コンピュータで支援する

私はそういった不思議さやこれまでよりも短期間で成果が得られるとされる EMDR に関心を持ち、最近研究を始めました。また、手始めに EMDR 用のスマホ・タブレット用アプリなどを作っています（皆さんに使ってもらうことは出来ませんが、Google Play 上で「EMDR Helper」で検索してもらおうと出てきます）。ただ実践するだけでなく、研究するだけでなく、こういった役に立つツールを作成することも私の興味の一つだったりします。