



うべ環境コミュニティ主催の令和7年度「こころを語る会」企画について

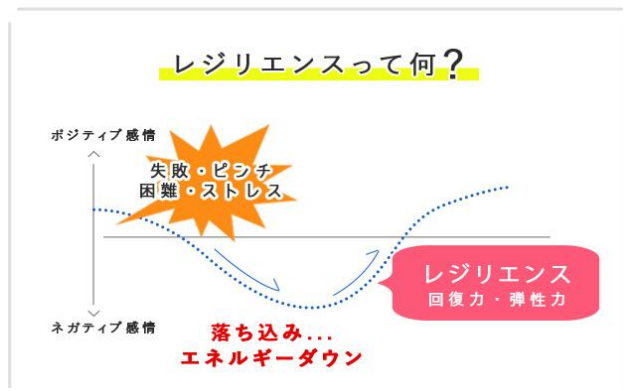
うべ環境コミュニティ理事 薄井 洋基

SDGs推進を究極目的として活動すると共に、SDGsを担う人材の育成(ESD)を推進することが、うべ環境コミュニティの行動目標の骨子となっています。水環境・エネルギー・気候変動・海洋・森林などの環境問題についての活動が続けられていますが、加えて「心の環境」もこれまで、重要な主題とされてきました。即ち、SDGsの目標3「全ての人々の健康的な生活を確保する」、目標4「全ての人々に公平で質の高い教育と生涯学習の機会を促進する」、目標17「人と人のパートナーシップを活性化する」、等が「心の環境」と直接関わっています。

心理学の分野では、「こころの回復力」を「レジリエンス」と呼びます。「外出先で財布を落としてしまった」と言ったような失敗・ピンチは「それでも、まあ何とかなるだろう」と思い直して、元気を取り戻すのが通常のケースでしょう。でも、本当にひどい状況に陥ったら、レジリエンスを高めておかないと、こころが折れたままの深刻な状況が続いてしまうことがあります。

今年度開催予定の、令和7年度「第1回～第3回こころを語る会」(第1回【7月19日(土)】、第2回【9月20日(土)】、第3回【12月20日(土)】、何れも13:30～16:00に開催)では、宇部フロンティア大学と協力して、年度の最後には参加者のレジリエンス向上が目に見えるような取り組みを行います。会場は宇部フロンティア大学B棟1階臨床心理実習室です。今年度の特徴は、第1回に各参加者のレジリエンスのアセスメントを測定するためのアンケートを実施し、自己評価+コーディネーターからのコメントを参照していただいて、第2回～第3回に向けて、レジリエンス向上のために各自が生活改善(日々の生活をどのように変革すべきか)に取り組んでいただきます。また、適宜「アクティブ・ブック・ダイアログ」や「臨床心理学ワークショップ」を組み込んでいきます。

最終回では、参加者と当初のレジリエンスアセスメントの結果と、最終回における各自のレジリエンス向上に対するアンケート結果を比較して、どのようなレジリエンス強化の効果があったかを確認していただきます。このような取り組みに参加することは、心理学に関する興味を高めると共に、ご自身の心のしなやかさを高める効果があるので、皆様の積極的なご参加をお待ちしています。



宇部市まちなか環境学習館 銀天エコプラザ

〒755-0045 山口県宇部市中央町二丁目11番21号

交通手段 J R宇部線:「宇部新川駅」徒歩7分

宇部市営バス:「宇部中央バス停」徒歩3分

駐車場 無し (近隣の有料駐車場等をご利用ください)

TEL/FAX 0836-39-8110 E-mail ubekuru@gmail.com

開館時間 9時～17時 HPアドレス <http://ubekuru.com/>

休館日 土・日・年末年始(12月29日～1月3日)



HomePage



facebook



X



NPO法人うべ環境コミュニティ

「心理学」とは、ひとの心や行動のメカニズムを科学的に研究する学問です。今回は、SDG'sに心理学が寄与する可能性について、行動の分析、レジリエンス、心理的援助の3つの観点からお話しをしたいと思います。

まず、環境を大切にすること適切な行動を増やし、環境破壊という不適切な行動を減らすには、その分析とコントロールが必要です。行動分析学という分野では、珍しい行動も、いつもの行動に結び付けると強化される、というプレマックの原理が知られています。例えば、子ども達からゴミ拾いのボランティアを募集する際には、いつもの遊び場に誘うとよいかもしれません。他にも、発達心理学、社会心理学など、様々な分野で人々の行動のメカニズムや背景が研究されています。

また、現代は変化が激しく、曖昧で予測が難しく、多様な価値観が共存する複雑な社会です。SDG'sの実現には、人々がそれらにしなやかに対処し、課題にぶつかっても乗り越える心の強さが必要です。

そのような心の強さを心理学ではレジリエンスと呼び、その力を高める要因や技術が研究されています。

3つ目の心理的援助はSDG'sの目標の一つ「3. すべての人に健康と福祉を」に関わるものです。特に、心理職の国家資格である公認心理師は、心の健康に関する教育や情報提供、心理のアセスメント、相談援助等を、医療、福祉、教育、産業、司法などの多領域で担っています。例えば、スクールカウンセラーは学校の先生方と共に、児童・生徒の安心と心の健康を支援します。また、病院では、心理的な支援を必要とする人の検査や観察、カウンセリングなどを行います。

宇部フロンティア大学・大学院では、日本臨床心理士会会長である高田晃学長と山口県公認心理師協会会長の榎本俊哉心理学部長の元、山口県内外の心理専門職の

養成とネットワークづくりをしています。多くの卒業生、修了生が地域の心の健康のために活躍しています。



高田 晃 学長
日本臨床心理士会会長



榎本俊哉 心理学部長
山口県公認心理師協会会長

令和の百姓一揆(山口開催)に参加して

山口大学 創成科学研究科・非常勤講師 村上ひとみ

3月30日(日)山口市のパークロードで開催の令和の百姓一揆「日本の食と農を守ろう!」のトラクターデモに参加しました。県立図書館の職員駐車場に集合したのは、トラクター2台、軽トラ13台、参加者100人ほど。農家さんも消費者も共に、老いも若きも親子もいて、思い思いのプラカードを掲げて、道行く人や往来の車にも「力を合わせて、日本の食と農を守ろう!」「未来の子どもたちにも、国産の食料を!」など、コール・呼びかけする賑やかなデモでした。

デモに先立ち、実行委員会の石田卓成さん(防府市の自然農業・市議会議員)は「地方の一次産業がなければ東京は成り立たない。地方の現実や思いを政治に届けよう。私たちは精一杯力を合わせて、山口の農業を守っていこう」と呼びかけました。

令和の百姓一揆は、東京でトラクター30台、農家や市民3000人が集結し、大きなパレードを実施したほか、沖縄、富山、岐阜、熊本、福岡、静岡、滋賀、大分、京都、北海道でも同時多発のトラクターデモを

実施したものです。

昨今、米不足や値上がりで生活不安を感じる日々ですが、農家の高齢化、農業資機材、燃料、

肥料など生産コストも高騰しており、農家の時給は10円とも言われます。農家の高齢化が進み、若い人が農業では暮らしていけないと言われます。EUや米国では、農家に所得補償を行い、国民の命の糧の食料自給政策が進んでいると聞きます。

持続可能な農業と食糧の問題は、環境サロン「食料安保と一次産業の重要性」(2025年2月)でも取り上げ、鈴木宣弘教授(東京大学)の著作に学び、宇部市小野地区の農家・中村隆夫さんの講演を聞いて、関心をもつところでした。百姓一揆は今後も継続し、農家と消費者の連携・協力を進めるそうです。自分も猫の手ですが、機会があれば農家さんの手伝いに行くなど、育てる苦労を共感したいと願うこの頃です。



パレードの前に
トラクターと全員集合