

メール相談による心理支援



【池袋キャンパス】臨床心理学研究科 教授

谷田 征子 Yatsuda Masako

URL : [帝京平成大学 教員業績紹介ページ](#)

キーワード：メール相談、ひきこもり、力動的心理療法、家族支援



研究の概要

SDGs 目標 3：すべての人に健康と福祉を

SDGs 目標 16：平和と公正をすべての人に

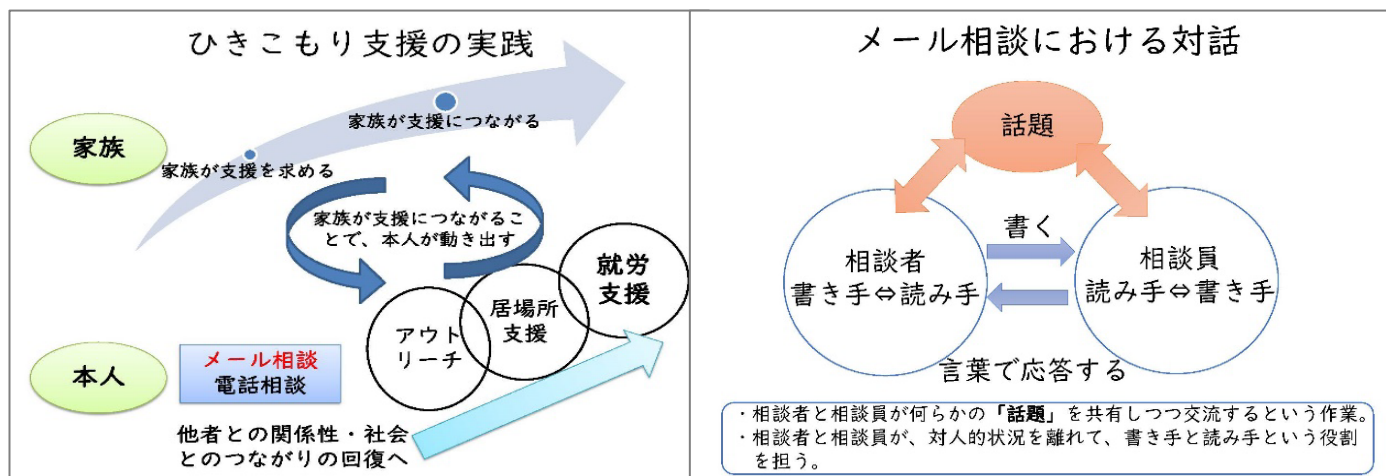
コロナ禍以降、遠隔心理支援（telepsychology）といった、メディアを使った心理的援助に関心が高まっている。

メール相談は、インターネットの電子メールを媒介にした援助方法であるが、対人不安が強い人、外に出かけるのが難しい人、社会的に孤立している人にとって、第一次相談窓口として有効だろう。

コミュニケーションという視点から見ると、メール相談は話し言葉ではなく、「書き言葉」が中心となり、気持ちを言葉で表す必要性がある。

カウンセリング、相談というと敷居が高く感じられるが、メール相談は日常空間でくつろいで相談できたり、対面では伝えにくいことが言いやすかったりする側面がある。

また、「書くこと」は内省する力を育み、想像力や創造性を発揮することで自己理解を深めていくことが考えられる。



実学へのつながり・産業界や自治体へのアピールポイント・協力可能事項・協力希望事項

ひきこもりをはじめ、自らが援助機関に訪れることが難しい方への臨床実践に関わってきた。支援を必要としている人に、いかに心理支援を届けるのかという可能性を実感している。メールという媒体を通じて、他者からの応答によって人との交流が生まれる可能性を考えていきたい。現在、オンラインによる子どもを対象としたメンタルヘルス相談に関わっている。生成 AI の可能性を含めて、子どもや若者のカウンセリングシステム構築について、メンタルヘルス支援の可能性を探っていきたい。

知的財産・論文・学術発表など（詳細は右上 QR コードの教員紹介からご確認ください）

【論文】・「ひきこもり支援の実践」精神科

【科研費】・「ひきこもり本人の語りからみるアイデンティティ構築過程に関する研究」（課題番号 26380920）