

# インターネットによるカウンセリング、 援助活動について(3)

林 潔

## 1. 序

インターネットによる社会的援助活動は、二つのタイプに分けられる。一つは知識の水準の課題解決と課題発見への対応、すなわち何らかの学習活動への援助としての活動である。人々は公私にわたって当面する知的な課題の解決や発見の契機となる知識と技術を求めている。このことに直接あるいは間接的に応える手続が e-learning である。もう一つは個人の主として情動的な問題や課題の解決を援助することによって、情動的な支えとなる活動である。これを e-helping と呼ぶことができる。前者は人々に対する主として知的な援助活動、後者は主として情動的な援助活動である。

インターネットによるカウンセリング、援助活動は、e-learning のプログラムからも示唆されるところもある。従って本報告では e-learning から示唆されるところと併せて、e-helping としてのメールの役割について明らかにするものである。

インターネットによる相談は、social support の一つである。Social support はストレスや脅威のもたらす孤独感を緩和する媒介となる (Hawkley 2003)。人間は、自分と同じものに出会ったとき、理解され、慰められたと感じる (徳田・村井, 1988)。かつて The last rose of summer の作者はうたった。"Oh who would inhabit this bleak world alone" (注1)。たしかに、人間は本来相互のコミュニケーションなしでは生きていけず、多くの未知の人と出会い、心の奥に秘めた思いを語り、運良く心の通い合う相手が見つければさらに交流を深めたいという欲求を自然に備えている (Lady & Stranger, 1993)。

人々とのつながりの意味は、孤独感の解消に止

まらない。例えばマクニティ・ブルーをうまく切り抜けるコツは、人々とつながることだ (Kleiman, & Raskin, 村本・山口訳, 1996)

メールも人々とのつながりの一つのパターンである。そのようなことからインターネットの自己援助グループも効果をあげている (Zackerman, 2003)。さらにインターネットのコミュニケーションでは自己表現が変わる。自分を日常より積極的、社会的と捉える (田中, 2003) という特徴もある。

本報告は、2つの内容から構成される。

すなわち地域福祉の中心の一つとしての児童館におけるメール相談の可能性についての調査である。そして、メールによるカウンセリング、援助活動の可能性について検討する。

## 2. 児童館におけるメール相談

### 目的

児童館は地域に散在する福祉の拠点であり、子育て支援の中心の一つでもある。

子どもの問題を軸として、児童館にはさまざまな問題が寄せられている。これらに対するメールの相談、コンサルテーション、スーパービジョンの現状と可能性について検討する。

相談機関に行くことには、実際にはどうしても一種の構えが生じるところがある。カウンセリングは治療、予防、開発の3つの役割がある。しかし、現実には治療の役割が過度に強調されて受け止められている。カウンセリングに行くということについて、現実には負のイメージがないわけではない。そういうことから、いわゆる相談機関に行くことができる子どもはまれであり、多くは「巣籠もり」「家庭内暴力」という社会とは切り離す生活をしている。児童館は子ども、親ともに自然

な人間関係を持って強制力を持たない場である（佐藤，1994）。地域性と合わせて、名称からいっても特に構える必要もなく、十分に第三者的なかわりが可能であるという点に、児童館における相談・援助活動の特徴がある。

児童館には多様な問題が寄せられているので、問題への対応についてのコンサルテーションの必要性が出てくる。また担当者には、スーパービジョンの機会が求められる。

児童館におけるメール相談と、コンサルテーションとスーパービジョンにおけるメールの利用の現状と可能性を探ることが、本報告の目的である。

### 方法

東京都23区内の児童館を対象に郵送による調査を行なった。すなわち「平成12年版社会福祉施設等一覧」に記載されているこの地域の490の児童館のうち1/4の123の児童館をランダムに抽出し、郵送調査を行った。123中3通が返送されたため、実質発送は120通である。回収は64通、回収率は53.3%であった。質問紙は白梅学園短期大学保育科佐野ゼミの報告書（2003）等を参考として構成した。調査の時期は、2003年11月－12月であった。

### 結果

児童館に寄せられる相談は多岐にわたっている。

「面談として」親から寄せられる相談の内容は、Table 1のとおりであった。これは、1. ない、2. あまりない、3. ある、4. よくある、の4段階で評定された。なお問題の分野への回答数は59、問題の領域回答数は52であった。

この結果、相談の内容は子どもについての事柄を中心としながらも、子ども周辺の事柄も訴えとして出されていることが理解できる。また心理的問題を中心としてはいるが、相談の問題の領域は広い。

児童館は過半数がインターネットに接続しているが（Table 2）、メールの相談はほとんど行われていない（Table 3）。メールの相談の内容として、先の Table 1と同じものを設定した。しかし回答

は1例にしか過ぎないので省略した。

コンサルテーションについては、「相談について、外部の方の知恵を借りる必要があったときにはどのような方法をとっておられますか」というイン

Table 1 児童館の一般的相談内容

	M	SD
<b>問題の分野</b>		
1.家庭生活	2.15	.96
2.近所関係	1.59	.72
3.学校関係	2.59	.95
4.職場や仕事	1.58	.72
5.経済、金銭問題	1.36	.52
6.人間関係のこと	2.31	.86
7.自分（親）自身のこと	2.32	.96
8.子どもの日常生活のこと	3.25	.76
9.子どもの発達状態	2.89	.93
10.子どもの性格	2.88	1.02
11.子どもの性格、能力	2.88	.98
12.子どもの気持や変化	2.85	1.03
13.子どもの問題行動	2.95	1.01
14.子どもへの接し方	2.85	1.01
15.待機児について	1.75	.86
16.幼稚園や保育園について	2.24	1.02
<b>問題の領域</b>		
1.心理的問題	2.50	.83
2.人間関係の問題	2.71	.83
3.行政の問題	1.85	.75
4.経済的問題	1.31	.51
5.法律問題	1.21	.46
6.医療の問題	1.87	.84

Table 2 インターネットの接続状況

1.接続している	35
2.接続していない	27
3.分からない	1
合計	63

Table 3 e-メールを使った相談

1.していない	56
2.余りしていない	3
3.よくしている	0
4.無回答	4
合計	63

ストラクショナルで質問した。この場合圧倒的に電話が多い。尋ねて行くというのがこれに次ぐ (Table 4 重複回答あり)。

スーパービジョンについては、「相談について、外部の方のスーパービジョンを、どのようにして受けておられますか」というインストラクショナルによって質問した。この結果は先のコンサルテーションと同様に、電話と、尋ねていくという回答が比較的多い (Table 5 重複回答あり)。なお特に受けていないという回答が1/3を占めている。

コンサルテーション、スーパービジョンともにメールの利用はごく少数にしか過ぎない。

#### 考察

相談として寄せられる問題の内容が多岐にわたることから、それは担当者の専門と合致しない場合が多々あるはずである。そのために、他者あるいは他機関にコンサルテーションを求める必要性が生じる。また回答を提供する際、即答ではなくて時間をおく方がかえってよい場合もある。その間情報を留め置くことができるメールの利便性がある。

このように多様な問題が寄せられる児童館にお

Table 4 コンサルテーションの方法

1. 尋ねて行く	18
2. 電話	47
3. FAX	2
4. e-メール	5
5. 手紙	3
6. その他	6
無回答	7

Table 5 スーパービジョンの方法

1. 尋ねて行く	12
2. 電話	28
3. FAX	4
4. e-メール	1
5. 手紙	1
6. その他	7
7. 特に受けていない	23
無回答	5

いては、即時性という点では限界があるとしても、相互に時間に拘束されないメールの利用も相談およびコンサルテーション、スーパービジョンの方法として有効となり得るところがあると考えられる。

全体として直接的な対応の他は、電話の即時性が買われている。さらに複雑な機械類は個々の現場では、メンテナンスが困難の場合もある。このようなことも、メールの活用を鈍らせる理由の一つとなっているのではなかろうか。

### 3. メールによる援助活動の可能性

#### 1) e-learningの試みとe-learningから示唆されるもの

e-learningの試みと、インターネットを用いた相談活動とは共通する部分があり、相互に示唆を与え合うところがある。

オンライン学習については、書籍や冊子に比べ音声や動画が使用でき効果的で、明るいといイメージがある (渡部・石上, 2003)。

#### A. 最近のe-learningの試みの例

##### a. 携帯電話の利用

授業中に携帯電話をコミュニケーション・ツールとして利用する試みでは、携帯電話の使用で授業に参加感が増す (中西・奥村, 2003)。

##### b. e-スクールプログラムの例

2003年からスタートした早稲田大学人間科学部の通信教育課程e-スクールでは以下の点が強調されている。

1. 学生はWeb上の教室に入るID (学籍番号に対応) とパスワードが渡され、これで WDES (Waseda Distance Education System) の講義科目のコンテンツや、ホームルームの部屋に入ることが可能になる。
2. Web上での討議, レポート提出もすべてインターネットによる。オンラインによる小テストが実施される科目がある。講義関連資料もWeb上からダウンロードする。
3. 講義時間は約15-20分。期間内であれば繰り返

して見られる。

4. 学生はBBS上で討議し、その内容は平常点として評価される。

5. 1 講義科目の受講生30人程度を1ユニットとして、教育コーチ（テーチングアシスタント）がつく。コーチは自分が担当するクラスの討議をまとめて担当教員に上げる。

#### c. その他

オンラインで教官、学生、ゲストとの討議（Southern Queensland 大学 (Machin, & Dorman, 2003)）。

遠隔教育における地域指導者（mentor）の役割（Stugess & Kennedy, 2003）

キャンパスで孤立する新入生へのオンラインによる援助（Nabke-Hatton, 2003）。

#### B. e-learningからの示唆

e-learningの試みから、メールによる相談へ示唆されるものは次のとおりである。

##### a. 携帯への対応

これは即時性という利点がある。ただし、携帯メールとデスクトップとでは、記憶の残り方が違う（小林, 前掲書）というのは留意点の一つだろう。携帯メールの方が記憶の残り方が希薄となる。

##### b. 対人関係の利用

メールだけでは対応しきれない問題のためにメールの相談をまわすことができる相談・援助機関のネットワークの設定が必要となる。例えばかつては子ども達も通学の途中でバスの車掌、改札の駅員といったいろいろな人間関係を経験した。その中で、楽しい経験や不愉快な経験をし、人に楽しさを与える自分なりの方法、不愉快な状態を乗り越える自分なりの方法を身につけていった。このような場が極めて少なくなってしまった。対人関係を活用できる場面が、メール相談を補足する機能として必要になってこよう。特に、小グループの活用である。

##### c. プログラム化した相談と仮想空間の利用

プログラム化したメール相談は既に存在する（既報のdepressioNetなど）。さらにこれを仮想

空間に展開することもできる。

##### d. Webサイトとの併用

先にあげた depressioNet のように、すでに行われているが、一般的なことはwebサイトで提示しそれに対する反応をメールで受ける方式は相談に対応する側に個別のコミュニケーションの負担の軽減にもつながる

##### e. アシスタント

メールの送信者は早期の返信を期待している。ある程度時間が経過すると、メールを軽視されたか無視されたのではないかと感じる可能性がある。一方カウンセラーの側では、多量のメールに早急に対応し切れない。そのため予想される量に応じて、チームかアシスタントが必要になる。

#### 2) メールによる援助

書くことは、それ自体に意味がある（Smith & Helm, 2003）。書くことや描くことは、カタルシスまたは自己開示の機能を果たす。この事は内的緊張を軽減させる。家族であれ職場であれ、制約を伴う人間関係とは無関係の人と一時的にでも息抜きを会話をしてみたいという思い（Lady & Stranger, 前掲書）はあろう（注2）。特にハンドルネームの使用は変身術の役割も果たす（Lady & Stranger, 前掲書）。

##### 1. カウンセリング

メール相談のアプローチとしては、いくつかの方法がある。

###### 1. 通常の一問一答のタイプ

よし一問一答であったとしても、メールの相談の場合、クライアントが返事をしたくなるかどうか（渋谷, 2003）が、継続についての決定的な条件となってくる。

###### 2. 自由に書く

とにかくメールで書きたいことを自由に書く方法である。

すなわち、アートセラピーで行われるフリーライティングの応用である（注3）。

###### 3. 認知行動的アプローチ

認知行動的対応については林（2002）参照。な

お2004年7月に神戸で開催予定の World Congress of Behavior and Cognitive Therapies 2004では City Univ.of N.Y. の Juan Preciado によるインターネットの適用についてのワークショップが企画されている。

#### 4. 森田療法的アプローチ

森田療法に日記指導の手法に準じる。簡潔明確に要点を支持的に返す(中川, 2003)

#### 5. 制御プログラム

オンラインによる怒りの制御(Fitzpatrick, 2003), 禁煙指導(朝日新聞, 03, 12.4 注4), など。

### 2. コンサルテーション

相談の場面ではさまざまな問題が寄せられる。そのためにコンサルテーションの機能が求められる。

コンサルテーションの場合、寄せられた問題の特徴を検討する時間を必要とすることがある。また問題を多角的に検討する必要がある。一方で時間差の問題は生じるとしても、情報を留め置くことができるメールは逆に長所として活用できるところがある。

### 3. スーパービジョン

今日スーパービジョンの機会は求められていながらも、地域的な制約のために場所によっては十分に機能していない。例えば教育職カウンセラーでスーパービジョンの必要性はありながらもその機会のある人は半数以下である(瀧本・林, 1996)。

メールによるスーパービジョンはこの地理的、時間的制約を超える利便性がある。

なおメールの場合コミュニケーションの便を図るために、あらかじめチェックポイントを設定して提示する方がよい。

なおインターネットにおけるスーパービジョンとしてNeumann(2003)は以下のチェックポイントを示している。

1. 事例内容と示唆すべき点の分析
2. 特定のケアを要する場面の指摘する
3. どのようにしてカウンセラーがコンタク

トをとろうとしているかを理解する

4. 資料をリアルタイムで交換する時間をとる

5. メディアに習熟している

ただしメールの場合、1) カウンセラーと来談者との情動の把握が困難なこと、2) リアルタイムのフィードバックの困難、3) 事例記録についての判読の能力が、問題点となってくる。

### 4. 結論

相談・援助におけるtherapistのコンタクトは、4つのタイプに分けられる。すなわち、1. 自己管理(self-administrated)のセラピー、2. 主としてself-help、3. 最小限のコンタクトがおこなわれるtherapy、4. 主としてtherapistが管理するtherapyである(Scogin, 2003)。

インターネットによる援助活動としてのメールによる相談は、この1から4までにわたることができる。

メールのコミュニケーションは、必ずしも次善の策ということばかりではない。メールコミュニケーションの心理的効果として抵抗感の軽減、孤独感の回避、親和欲求の充足効果が示唆される(辻・藤原, 2003)。また間接的な判断ができるという可能性はある。例えば文書でうまく気遣いのできない人ほど絵文字を多用する傾向がある(小林, 前掲書)。

オンラインのグループ支援はカウンセリングへの導入とsupport serviceに有用である(Chang et al., 2001)。特に地理的に拡散して居住している人々へのアプローチ(Lintern & Davenport, 2003)として意味をもつ。産業界においては、EAP(注5)の広まりと共に、メールによる援助が事業所内外の支援手段としての導入が図られてきている(渋谷, 2003)。社内の場合には、等質集団であるのでメールによる対応が行いやすいところがある。さらに、海外勤務、自宅、週末でも利用可能である(渡部・石山, 2003)という、時間と場所を選ばない便利さがある。そしてメールは、孤独になりながら相手への思いを語るとい

う側面がある（小林，前掲書）。

メールのみのコミュニケーションの場合は，対面関係を伴わない限界がある。相手の姿が見えないので想像力が高められ，通信回線の向こう側にいる未知の存在への期待感やイメージが大きくふくらむことが多い（Lady & Stranger，前掲書）。従ってインターネットのみのアプローチは，狭義のセラピーというよりも，心理教育としての役割が主たるものであるといえる。

メールはそれ自体がいわば仮想空間である。この仮想空間の限界とあわせて，メリットもある。例えば，自殺について語り，サポートし合えるのはメールの利点だ。もし同様の状況が現実起こったら，重苦しさで自分自身がつぶれてしまう（田村，2003）。

メールを介した出会いでは，中断の権利が双方に平等に与えられている。逃げ道が常に準備されていることが，かえって深い自己開示を可能にする（田村，前掲書）。メールの場合受け手はくり返し読み返す。この効果の影響も強い（小林，前掲書）。

先の児童館をふくむ福祉援助者は，スーパービジョンやコンサルテーションをふくむ業務についての技術的支援と，心の支えを求めている（林，他，2001）。このようなことから，例えば高齢者介護専門職のバーンアウトの予防，緩和，心理的援助のためのプログラム作成や支援システムの開発（上野・山本，2003）が求められる。このようなことは専門職に限るものではない（注6）。家庭という孤立した状況の中で，家族のケアや介護にあげられる人々がいる。

過度の自己注目が，心理的な問題をもたらすことは知られている（坂本，1997）。メールの相談はこの過度の自己注目の状態を回避するという意味はある。拡大するwell-beingを求める活動への期待に対応する一つの方法として，メールによるカウンセリング，援助活動への運用のシステムの構築とあわせて，その方法論をマイクロ，マクロのレベルでeraborateするための情報交換の場が求め

られるのである。

注1 「庭の千草」の原曲。

2 すなわち書くことなど，アートを通して自分を表現することで，感情が開放され，心が澄んで，精神が高揚し，高次の意識状態にいたることができ，このプロセスが治癒的となる（Rogers，小野・坂田訳，2003）。

3 「書きたいことを10分間自由，続けて書いて下さい。何も書くことがなければ「書くことが思いつかない」と書いて下さい。論理，文章構成などは考慮せず，とにかく書きたいことを書いて下さい」（Rogers，前掲書）。

4 なお禁煙指導については，本誌5，6号の報告参照。

5 Employee Assistance Program. 従業員援助プログラム。Lewis, et al., 中沢訳(1997)参照。

6 一方メール利用の問題としては，次のような指摘がある。「相手の都合も考えず自由に打てるメールには便利なだけに『メールさえ来ないのだから』と相手にバリアを張る自分に気づいた。先に連絡を入れた方が『負け』たように思うのだ」（「メール普及で遠ざかる友情」声，朝日新聞，03.11.23）。

#### 参考文献

Chang,T.,Yeh,C.,& Krumboltz,J.D. 2002 Process and outcome evaluation of an on-line support group for Asian American male college students. *Journal of Counseling Psychology*, **48**, 319-329.

Ellerman-Bull,K. 2003 Can you really counsel online? The experience of Kids Help Line. *Journal of Australian & New Zealand Student Services Association*, **21**, 56-70.

Fizpatrick,A. 2003 Talking about computer and online experiences in counselling ses-

sions. *Journal of Australian & New Zealand Student Services Association*, 21, 48-55.

Fitzpatrick, A. 2003 Cyber-smart students and graduates: The role of student services. *Australian & New Zealand Student Services Association Inc. Conference Papers*, 49.

Hawley, L.C., Bureson, M.H., Berntson, G.G., & Cacioppo, J.T. 2003 Loneliness in everyday life: Cardiovascular activity, psychosocial context, and health behaviors. *Journal of Personality & Social Psychology*, 85, 105-120.

林潔 2002 インターネットによるカウンセリング, 援助活動(2) 白梅学園短期大学情報教育研究, 5, 15-24.

林潔 2004 認知行動カウンセリングと援助活動 犀書房

林潔・中山幸代・大槻恵子・大滝法子 2001 福祉援助者のストレスと支援に対する needs についての一考察 白梅学園短期大学教育・福祉研究センター研究年報, 6, 27-35.

Hill, C.E., Rochlen, A.B., Zack, J.S., McCready, T., & Dematatis, A. 2003 Working with dreams using the Hill cognitive-experimental model: A comparison of computer-assisted, therapist empathy, and therapist empathy + input conditions. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 211-220.

五十嵐祐・吉田俊和 2003 大学新生のケータイメール利用が入学後の孤独感に与える影響 心理学研究, 74, 379-385.

飯倉康郎 2003 電話やコンピューターなどの情報機器の利用による行動療法のサポート 精神療法, 29, 157-166.

柿井俊昭・畑洋一・牧久男 2003 マルチメディア・カウンセリングでの新サービス検討 日本産業カウンセリング学会第8回大会発表論文集, 61-62.

柿井俊昭・畑洋一・牧久男・藤生英行・田上不二夫

2003 マルチメディア・グループ・カウンセリングの研究 日本心理学会第67回大会発表論文集, 267.

Kleiman, K.R., & Raskin, V.D. 1994 *This isn't what I expected*. (村本邦子・山口知子訳 1996 赤ちゃんを愛せない 創元社)

Lady & Stranger 1993 電子ネット・ワールド 新曜社

Lewis, J.H. & Lewis, M.D. 1986 *Counseling programs for employees in the workplace*. (中澤次郎訳 1997 アメリカの産業カウンセリング 日本文化科学社)

Lintern, S., & Davenport, T. 2003 Online counselling resources. *Australian & New Zealand Student Services Association Inc. Conference Papers*, 55-60.

小林正幸 2001 なぜ、メールは人を感情的にするのか ダイアモンド社

Machin, M.A., & Dorman, M. 2003 Student's identification and management of their learning needs through asynchronous online discussion groups. *Australian Journal of Psychology*, 55, Supplement, 194.

森敏昭・向後千春・Albert, D.・野嶋栄一郎・伊東昌子・中条和光 2003 e-learning と学習科学の最前線 日本心理学会第67回大会発表論文集, S58.

妙木浩之 2003 精神分析の視点からみたメールコミュニケーション 精神療法, 29, 167-172.

諸井克英 2003 携帯電話コミュニケーションにおよぼす親和性および拒絶感性の影響 電話相談学研究, 13, 20-31.

Nabke-Hatton, C. 2003 U-connect for all new students: An online orientation pilot. *Australian & New Zealand Student Services Association Inc. Conference Papers*, 50-54.

中川彰子 2003 インターネットを利用した強迫性障害の行動療法 精神療法, 29, 148-156.

中川幸子 2003 面接につながらない学生のE-

mailによる援助 学生相談研究, 24, 1-11.

中西良文・奥村晴彦 2003 携帯電話を用いた心理学実験授業がもたらす効果 日本心理学会第67回大会発表論文集, 1220.

Neufeldt, S.A. 1999 *Supervision strategies for the first practicum, 2nd ed.* American Counseling Association. (中澤次郎監訳 2003 スーパービジョンの技法 培風館)

Neumann, P. 2003 Clinical Supervision of WEB and email counselling. *Australian & New Zealand Student Services Association Inc. Conference Papers*, 188-195.

大仲重美 メールカウンセリングの一考察—学生相談に電子メールを用いた事例 学生相談センター紀要 (武庫川女子大学), 12, 51-62.

Rogers, N. 1993 *The creative connection.* (小野京子・坂田裕子 2003 表現アートセラピー 誠信書房)

坂本章 2002 インターネットの心理学, 第2版 学文社

坂本真士 1997 自己注目と抑うつつ社会心理学 東京大学出版会

佐野ゼミナール 2003 子育て支援のあり方について

佐藤守 1994 不登校・高校中退生とともに 小木美代子 児童館・学童保育と子育て支援 萌文社

佐藤敏子・渋谷英雄・荻原国啓・荻原英人 2003 産業現場での電子メールカウンセリングの活用と現状について 第8回日本産業カウンセリング学会発表論文集, 131.

Scogin, F.R. 2003 Introduction: The status of self-administrated treatment. *Journal of Clinical Psychology*, 59, 247-249.

渋谷英雄 2003 メールカウンセリング, 日本産業カウンセリング学会会報, 14, 10.

Smith, J. & Helm, R. 2003 Focused expressive writing as self-help for stress and trauma. *Journal of Clinical Psychology*,

59, 227-235.

Sturgess, P., & Kennedy, M. 2003 Distance education student mentoring: A chain of support. *Australian & New Zealand Student Services Association Inc. Conference Papers*. 9.

瀧本孝雄・林潔 1996 教育カウンセラーに対するスーパービジョンの役割 獨協大学教養諸学研究, 31, 77-92.

田村毅 2003 インターネット・セラピーへの招待 新曜社

田中美帆 2003 インターネット上の自己に関する研究 日本心理学会第67回大会発表論文集, 29.

徳田良仁・村井靖児 1988 アートセラピー 日本文化科学社

東京都福祉局 2000 社会福祉施設等一覧 (平成12年版)

辻早苗・藤原珠江 2003 携帯電話のメールコミュニケーションが持つ心理的効果 電話相談学研究, 13, 32-39.

上野徳美・山本義史 2003 介護職は心理学に何を期待しているか 日本心理学会第67回大会発表論文集, 195.

渡部卓・石山裕 2003 インターネットを活用した職場のメンタルヘルス対策 日本産業カウンセリング学会第8回大会発表論文集, 122.

山上敏子 2003 特集にあたって (特集 非対面精神療法の展開と問題点) 精神医学, 29, 131-132.

Zackerman, E. 2003 Finding, evaluating, and incorporating internet self-help resources into psychotherapy practice. *Journal of Clinical Psychology*, 59, 217-225.

手伝いますキミの禁煙 朝日新聞, 03.12.4

(はやし きよし)