〈巻頭論文〉

ライフサイクルと行動科学研究

橋本佐由理
第 29 回日本保健医療行動科学会学術大会 大会長
筑波大学

A Life Cycle and Behavioral Science Study

Sayuri Hashimoto
University of Tsukuba

＜要旨＞

本報では，私自身のライフサイクルを振り返りつつ，これまでに行ってきた健康行動科学研究との関連を確認した。第 29 回学術大会を機に，自分自身を振り返るという貴重な機会を得て，乳幼児期，児童学童期，思春期・青年期，成人期，そして，現在，壮年期を向かえた私のライフサイクルにおいて，家族と一緒に，半世紀をどう生きてきたかを振り返り，将来をイメージした。

行動科学の中でも健康行動科学という研究領域は，人間行動の中でも健康に関わる行動について焦点をあて，研究をする領域である。健康行動支援，生活習慣病支援，子育て支援と調査研究や介入研究を行ってきたが，これらの研究は，自分のライフサイクルと関連するものであり，自分や家族が最も身近な研究対象とも言える。これまでの研究成果は，自分と大切な家族のために一番役立っていると思うのである。

まず，研究・教育職である大学教員になるまでの道のりを少し振り返りながら，行動科学研究としては，大きく 3 つのテーマを柱として進めてきたので，その成果と自分のライフサイクルと関連を報告する。

キーワード	
ライフサイクル	life cycle
行動科学	behavioral science
健康行動支援	health behavior support
生活習慣病支援	lifestyle-related disease support
子育て支援	child rearing support

I. はじめに

東日本大震災，竜巻，豪雨による土砂崩れ，御嶽山の火砕流など，この数年間に自然災害による被害が多発した。多くの人が恐怖・戦慄を伴う体験，生命の危機にさらされるような体験をした。身近な人の突然の死や自宅や財産を突如失うなど，喪失体験をした被災者の心は深く傷ついた。東日本大震災の被災地での傾聴ボランティア活動を 3 年以上続けてきたが，被災地では，少しずつ復興・復旧に向けて動き出したものの未だ先の見通しが持てず，今後の生活や人生への不安を抱える者も少なくない。傾聴ボランティア活動を通して，“本当に忘れたいけれど，絶対に忘れられない体験をしてしまったからね…”と被災者の方々が語ってくださる話からは，いかに毎日を心残りなく生きることが大切か，家族と日ごろからコミュニケーションをとることが大切かを教えられた。そして，自分が，何を大切にして，どう生きるべきかを考えさせられた。

ちょうどこのような時に，今年は，自分を見つめ直す機会を多くいただいた。

第29回日本保健医療行動科学会学術大会の大会長を務めさせていただき，「ライフサイクルと行動科学－人はどう生まれ，どう生きて，どう死ぬか－」をメインテーマとして，生まれ方，生き方，死に方について，多くの先生方のご講演を通して，自分自身を改めて考える機会となった。

また，子どもの学校で職業講演会が開催され，「将来の職業に関して考える－自分のエネルギーの向く道を進む－」というテーマで子ども時代からの自分を振り返り，どのようにして自分の生きる道を選んできたかと大学の教員の仕事について講演をする機会をいただいた。さらに，私生活では，そろそろ自宅を建て替えようという話が持ち上がり，夫と将来夫婦2人になった時も視野に入れて，これからの毎日をどのように愉しんで生きるかを話し合い考えた。

生まれてから，ちょうど半世紀を生きた今年に，振り返る機会と将来をイメージする機会を得ることができたことは本当にありがたい限りである。

これまでの自分の研究を振り返ると，自分の生活や生き方に密着した研究テーマを選んできたことを感じている。

どのように生まれ，どのように育ち，社会人として，女性として，妻として，母として，嫁として・・・何を選択し，どのような役割を果たし，課題に対してどう向かい合い，未来をどう生きるかについて考えた。

行動科学研究において，健康行動科学という領域で人間行動の中でも健康に関わる行動について焦点をあて，研究を進めてきた。自分や家族が最も身近な研究対象とも言え，これまでの研究成果は自分と，そして，大切な家族のために一番役立っていると思うのである。

まず，研究・教育職である大学教員になるまでの道のりを少し振り返りながら，行動科学研究としては，大きく3つのテーマを柱として進めてきたので，その成果と自分のライフサイクルと関連を報告する。

II. 乳幼児期から思春期・青年期の歩み

エリクソンのライフサイクルでよく取り上げられる成長の8段階である，乳児期，幼児期，児童期，学童期，思春期・青年期，成人期，壮年期，老年期があるが，現在の私は壮年期にある。

乳幼児期から思春期・青年期までを大きく3つの時期にまとめて，振り返る。

1. 乳幼児期

とてもおとなしく，手のかからない子どもであったとのこと。幼稚園に行くようになると，始めの頃は，行くのが嫌で嫌で，毎朝泣いて，母親を困らせた。お友達と喧嘩をすることもなく，いたずらもせず，内気でおとなしい子であった。

2. 児童・学童期

小学生時代は，熱があっても学校を休むのが嫌で，高校卒業まで学校を欠席したことはなかった。おとなしいけれども，負けず嫌いで，うまくできないと悔しくて必死に練習をしたり，勉強をした。本を読むのが好きで，人の家の本まで，読んでいた。外で遊ぶのも大好きで，山で走り回ったり，近所の友達とよく遊んでいた。

小学1年生から書道を習うが，書道の先生になってもいいと思っていたくらい，大好きだった。

しかし家では学校であったことなどを親に話すことはなく，たとえば，ある日の朝礼時に，書道で表彰されたことも，弟が親に話したので，親が知るというような具合であった。

小学校6年生の時に転校する。その時に出会った担任の先生の影響は大きかった。転校生だったのだが，クラス委員長をしたり，バスケットクラブや水泳クラブに入り，大会に出るなど，積極的で，社交的になる。現在の自分の性格と似た行動をとるようになったのは，この頃からである。

小学生のときに出会った先生方の影響が大きく，将来は，小学校の先生になりたいと思った。

3. 思春期・青年期

中学時代には，新体操部に入る。部長を務めたが，試合前に練習をしたいのだが，休み中は顧問の先生が学校に来てくれないと練習ができず，顧問の先生と対立してしまい闘ったこともある。職員室に呼ばれ，先生に歯向かうとは何事だと怒られたが，納得いかなかった。新体操も中学3年生の時にボールの個人で入賞できるところまで頑張る。勉強は，塾には行かず，学校の勉強だけを頑張っていた。高校受験の時に，もう少し新体操をやりたいと思い，一番部活動が盛んな高校を受験する。学力レベルというよりも，

やりたいことができそうな学校を優先した。

高校時代は，部活が盛んな高校に入ってみたが，新体操部はなく，体操部を見学したが，あまり熱心に練習をしているように見えなかったので，たまたま席が後ろだった友人の誘いもあり，ソフトテニス部に初心者で入る。これが大変厳しい部で，朝練，早弁，昼練，おやつ，放課後はボールが見えなくなるまで練習だった。初心者で入った同級生はみんな辞めていった。しかし，途中でやめるのが悔しいので頑張った。合宿では，毎年，救急車で運ばれる部員がいるほど厳しい練習であった。顧問の先生の方針は，勝つテニス。勝たなければ意味がないという方針の中で，練習をしたので，初心者ではあったが，地区では3位以内に入れ，県でもある程度の成績を残せるくらいには強くなる。中学時代に新体操をやっていたおかげで，身体が柔らかかったので，傷害を負うこともなかった。日に焼けて，真っ黒で野生児のようだった。高校時代につけた体力が，人生の中で非常に役立っていると感じる。

部活動が終わった後は，疲れていて家に帰っても，夕食を食べられずに眠ってしまうくらいだったため，勉強を夜にすることはできなかった。考えて，朝勉強に変える。朝，3時か4時に起こしてもらい，朝勉強をしてから学校へ。通っていた高校が歩いていけるくらい近かったことが幸いした。ジャージ登校して朝練に出た。両親はこの時以来早起きになったと言う。

高校時代担任は，たまたま3年間変わらず同じ先生であった。部活をやっていたから，勉強ができないのは仕方がないと言われるのが嫌で，勉強も頑張る。さらに受験があるからと辞めていく友人がいたので，その友人に負けるのが嫌で，部活も勉強も頑張った。顧問の先生からも部活をやっていても大学に入れるんだということを見せてやれと言われ，その期待にも応えようとしていた。時間がないので，時間を上手に使い，かなり計画的に勉強をすることを覚えた。

大学受験をし，日本女子大学に入学し，ここで，自分の人生の方向を変えることになるデンマーク体操を知ることになった。

4. これまでを振り返り

振り返ると，自分の思春期・青年期中盤までの生き方は，自分のやりたいことをさせてもらってきたことは確かであるが，自分がやりたいという思いよりも，周りとの比較の中で，負けないようにとか，後で悔しい思いをしたくないといった勝ち負けが評価に加わっている生き方であったと思う。親からも頑張っていると認められることもあり，他者報酬追究行動をしてきたと思う。自分が思春期・青年期にある子どもの子育てをしているが，自分の子どもの考え方や行動をみると，勉強は自分の目標までやり（周りが頑張っていても自分が決めた目標までしかやらない），部活動は愉しいから頑張るというスタイルである。自分は，やるからには強くならないといけないと思ったり，勝たなくてはいけないと思いながら頑張ってきたため，部活動がストレスに感じることも多々あった。自分の過去と比べると，子どもに対して頑張りが足りないように思ってしまうが，とても愉しそうに部活動をしている姿を見て，子どもからも愉しむ生き方を学んでいる最中である。

Ⅲ. 健康行動支援研究

さて，一番初めに行った研究は，健康行動支援の研究である。大学に入学し，デンマーク体操に出会い，楽しさに魅せられた。卒業後すぐにデンマークの体操学校に短期留学。当時はバブルの全盛期で魅力的な就職がたくさんあったのだが，自分の好きなことを追求してみようと思った私は，心配する祖母や母をよそに，当時はいなかったフリーターを選び，デンマークに出発。留学ができたのは，父だけが頑固に自分の道を進もうとした私を応援してくれたおかげである。デンマークでは，地域の中心にある体育館に老若男女が集い，体操を楽しむ姿を見て感銘を受けた。日本の状況とかなり異なることを感じたことが，中高年者の運動行動に関する研究のきっかけである。デンマークから帰国後，さらにフリーターを続けながら，修士課程，博士課程と研究の道を進んだ。周りと異なるわが道を進む私を見て，両親はいつまでも親の扶養家族でいることは世間体が悪いと感じていたようだが，何を言っても変わりそうにない私に諦めた。

運動行動だけではなく，食行動を含めた健康行動の研究へと発展させていった。そして，介入モデルを構築するための調査研究（図1，図2），運動中断予防のための介入研究，さらに，大学内でのネットワークを利用した遠隔カウンセリングによる運動中断

予防や，研究運用されたJGN Ⅱ（Japan Gigabit Network Ⅱ）を利用した北海道岩見沢市との遠隔カウンセリングによる運動継続支援研究へと発展させた（図3にネットワークシステムを示した）。

調査より得られた知見は，図2の運動中断の悪循環に示したように，運動の中断要因に生活ストレスと抑うつの強さが関与するという結果である。運動中断予防の介入研究では，将来強く発生することになろう生活ストレスを予め軽減するという運動中断予防カウンセリングマニュアルを開発し，直接対面してカウンセリングを行うだけではなく，遠隔でのカウンセリング支援も試み，その効果を確認した。

最近の自分に照らし合わせてみても，生活ストレスがあると運動の実践ができないことを実感する。健康行動の実践や継続には，ストレスマネジメントが重要であることがわかった。運動は，図1の運動継続の良循環に示すように，生活ストレスを軽減するが，図2に示したように，強い生活ストレスが発生すると，運動が中断されてしまう。すると運動によってストレスを解消していた人は，運動ができなくなるだけではなく，ストレスの解消もできなくなってしまうのである。

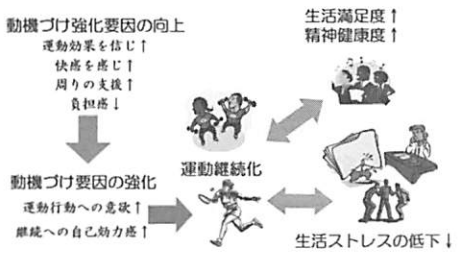


図1　運動継続の良循環

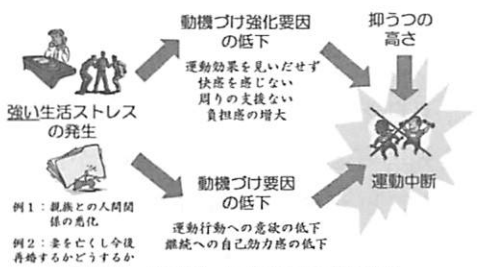


図2　運動中断の悪循環

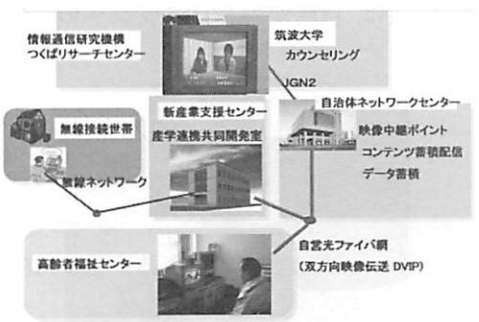


図3　カウンセリング法による健康運動行動の遠隔支援システム開発
～岩見沢市との構成イメージ～

大学4年の頃から社会体育として中高年者の運動指導を13年間したが，人々の健康継続行動の支援のためには，ストレスや抑うつをどう制御するかを研究する必要に迫られることになる。そして，修士課程そして博士課程の時に学んだヘルスカウンセリングを追究する道に入るのである。

Ⅳ．生活習慣病支援研究

二つ目の研究は，生活習慣病支援の研究である。糖尿病ではないが，血糖が高くなりやすい家系に生まれたらしい私は，糖尿病患者への支援を中心とした生活習慣病支援に興味を持った。多くの患者さんと関わり，SATカウンセリングやSATイメージ療法で支援をする中で，糖尿病は本当にストレス性格病なのだと実感した。つまり，本人の考え方や感じ方がストレスを作り出し，そのストレスが長く持続することにより身体に負担がかかり，生じている病気であると言えた。

先行研究によれば，健康的な生活習慣が糖尿病の発症を抑え，生活習慣への強力介入が検査値を改善したという報告は多いが，依然として患者数は減少を見ない。これまでの治療モデルによる他者報酬追求型志向は，患者のストレスをより蓄積させ，中長期の検査結果の悪化の原因となったのではないかと考えられる。糖尿病患者は，もともと執着気質（生真面目で完全主義，強いこだわりを持っており，自分にも他人にも厳しい）が強く，ストレス性格を持ち合わせている。そのため，これまでの医療モデルである‘治療モデル’では限界があると考えられ，患者の自己イメージ脚本の変容を通して生き方変容までかかわる成長モデルによる支援が必要だと考えた。すなわち，患者のストレス性格の変容や自己イメージ脚本の変容を促す心理的介入を治療の中に加えることが必要だと考えたのである。

自己イメージを変容し，考え方や感じ方を変えるにはどうすればいいのかと葛藤しながら，イメージ療法を駆使して，支援を続けた患者さんが，本人の感じ方

や考え方が変わり，人との関係性が変わり，自分も大切にする生き方に変わっていく姿から多くを学んだ。

私自身が辛いとか苦しいという感情を自覚するのが苦手で（感情認知困難度の高さ），学童期や思春期からずっと頑張ればどうにかなると我武者羅に頑張り続けた。できないと言えずに無理をしてでも期待に応えて頑張ってしまう（自己抑制度の高さ）という性格特性を持ち合わせており，それがこれまでの人生で体験した自分の身体疾患を作っていることも，自分の身をもって学ぶことになった。自分さえ我慢して頑張れば，丸く収まるという考え方があり，肝心なところで諦めたり，自分でやるしかないと一人で孤独に頑張るという心のくせを持ち合わせていた。今でも，患者さんから学ぶものは大変多く，患者さんと一緒に自己成長，生き方変容の日々である。

V．子育て支援研究

博士課程に入学した年に結婚し，その５年後，博士学位取得した年に妊娠，そして，翌年出産を体験し，子育てを始めた。そこで，三つ目の大きなテーマとして，夫婦の関係性支援と子育て支援の研究をすることになる。夫婦のパートナーシップの構築をどうするか，夫や子どもをどう理解するか，育児不安や育児自信感への支援など，ちょうどタイムリーな研究であった。我が子が未就学児の時期は，子どもを連れて講演会場に行き，参加者の皆さんのお子さんと一緒に保育に預けながら，講演をした。

先行研究によれば，親子の関係性が私たちの生涯のストレスへの反応の仕方を決定づける要因であること，生活習慣病などは，胎内期から６歳までの環境によって水路づけられていることが言われている。したがって，安心で安全な愉しむ生活や健康的な生活のためには，夫婦の関係性構築への支援と妊娠期を含めた子育て支援が大切であることを自分の体験を通しても実感し，横断調査や前向き調査，パートナーシップコーチング法やイメージ療法介入による実証研究を進めてきた。

また，子育て中の養育者がいつでも必要なときに支援を求められるためには，健康行動支援研究で試みた遠隔支援が有効ではないかと考えた。そこで，異分野の方々との共同研究により様々な最新のシステムを活用した遠隔支援研究へと展開した。図４はテレビ会議システムを用いて，遠隔で子育て応援講座を行っているものである。

図５の２人は，同じ場所にはいないが，ハイパーミラー方式というブルーバックでくりぬいた映像を重ね合わせているものだ。図６～８は，ミラーインターフェース方式という方法で映像が重ね合わせられており，図６のように，同じ空間にいるような視覚映像が得られる。しかし，実際には図７，図８のように別の空間にいながら，講座を行ったものである。

調査や介入研究から得られた知見は，私たちの身体・精神・行動に表れるストレス反応は，やはり親子の関係性の中で何度も体験してきた反応の仕方が関与すること，親子の関係性での課題を乗り越えるためにパートナーの存在はとても重要であり，パートナーとのゆるぎない関係性が成長のエネルギーになることを多くの介入研究を通して学んだ。

また，私自身の体験では，妊娠をした時に筋腫があることを知り，子どもが命がけで私自身が持っていた‘あきらめる’という根深い課題を知らせてくれたのだと理解した。そして，その課題を解決するためのエネルギーをくれた。これらの体験からは，守りたい大切な人がいることは，自己変容や自己成長への莫大なエ

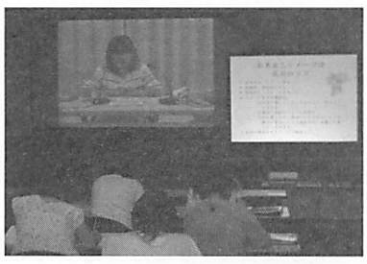


図４　遠隔子育て応援講座
（ソーシャルスキルトレーニング）

図５　ハイパーミラー方式による
遠隔カウンセリング

図6 ミラーインターフェース方式による つくば市民への遠隔子育て応援講座

図7

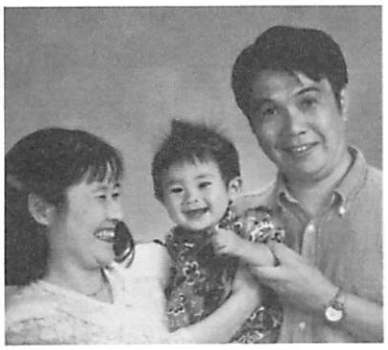
図8

ネルギーをうみだすことを体感した。今は，中学生になった息子だが，私たち夫婦のもとに生まれてきてくれた息子に感謝の気持ちでいっぱいである。

Ⅵ. おわりに

現在，壮年期にいる私は，人々の健康に関わる行動について，大学での教育・研究を通して，自分の家族との体験を通して，学習中である。

自分のエネルギーを感じる方向に生きることは素敵なことであるが，あるがままの自分を生きようとするとライフサイクルの中でたくさんの課題にぶつかることになる。その課題に対して立ち向かい，そして，自分の体験にヒントを得ながら，研究して，真実を追究する…そんな毎日を愉しみながら，本来の自分を大切な家族と一緒に生きたいと思う。



Ⅶ. 研究成果（文献）

1. 健康行動支援研究

1) 橋本佐由理，宗像恒次：第15章 インターネット面談による高齢者健康運動行動支援－運動中断予防カウンセリングによる支援－ 資料 インターネット面談による高齢者の健康運動行動支援マニュアル，「カウンセリング医療と健康」（宗像恒次監修），195-219，金子書房，東京，2004.

2) 宗像恒次，徐 淑子，橋本佐由理，藤山博英，奥富庸一：第Ⅳ章 3 運動と精神健康－高齢者健康増進プログラム参加者における精神健康と運動継続行動－「高齢者の生活機能増進法－地域システムと具体的ガイドライン」（岡田守彦・松田光生・久野譜也編著），119-128，有限会社ナップ，東京，2000.

3) Suyuri Hashimoto, Tsunetugu Munakata, Youichi Okutomi：A Cross-Sectional and Longitudinal Study on the Exercise Behavior and Life Stress of Participants in a Community Health Promotion Program for Elderly and Middle-Aged People, International Journal of Sport and Health Science 4：1-15,2006

4) Sayuri Hashimoto, Tsunetsugu Munakata, Nobuyuki Hashimoto, Jyunzo Okunaka and Tatsuzo Koga: Internet Based Remote Counseling to Support Stress Management: Preventing Interruptions to Regular Exercise in Elderly People, Proceedings Electrenic Imaging, Internet Imaging Ⅶ, SPIE, 6061:60610T-1 – 60610T-12, 2006.

5) 徐淑子，橋本佐由理，奥富庸一，宗像恒次：中・高年者健康増進プログラム参加者における生活ストレスと運動行動の継続，日本精神保健社会

学会年報, 6：44－56, 2000.
6) 橋本佐由理, 岩崎義正, 佐藤和人, 宗像恒次, 江澤郁子：女子大学生およびその両親における運動行動と食行動に関する研究, 日本保健医療行動科学会年報, 14：190－208, 1999
7) 橋本佐由理, 岩崎義正, 宗像恒次, 江澤郁子：健康体操教室における中高年者の運動行動に関する研究, 日本保健医療行動科学会年報, 13：122－138, 1998
8) 橋本佐由理, 岩崎義正, 宗像恒次, 江澤郁子：女性中高年者の健康体操教室への継続的参加に関する研究, 日本健康教育学会誌, 6 (1)：15－24, 1998
9) 橋本佐由理,岩崎義正,宗像恒次,江澤郁子:運動・食生活・健康管理の自信感に関する調査研究, 日本保健医療行動科学会年報, 12：205－222, 1997
10) 橋本佐由理, 岩崎義正, 宗像恒次, 江澤郁子：運動行動をめぐる心理社会的要因に関する尺度の検討, 日本保健医療行動科学会年報, 11：215－232, 1996
11) 橋本佐由理, 宗像恒次：教材開発　運動行動を支えるカウンセリング法と教材開発－セルフチェックリスト法による教材開発と運動指導, 運動療法への利用－,ヘルスカウンセリング学会年報,2:162－174, 1996
12) Sayuri Hashimoto, Yoshimasa Iwasaki, Tsunetsugu Munakata, Sumiko Uchino and Ikuko Ezawa：A Psycho-Social of Physical Exercise Behavior, International Conference of Health Behavioral Science , Proceeding of The Third International Conference of Health Behavioral Science：105－108, 1996
13) 小澤佐由理, 宗像恒次：健康体操教室における中高年者の運動行動に関する研究－心理社会的アプローチ－, 福祉文化研究, 3：31－40, 1994

2. 生活習慣病支援研究

1) 向笠京子, 橋本佐由理, 樋口倫子：糖尿病患者の血糖コントロールとSAT法, ヘルスカウンセリング学会年報, 17：21-30, 2011
2) 橋本佐由理：糖尿病患者の生き方支援－支援技術研究の立場から－, 日本保健医療行動科学会年報, 26：49-60, 2011
3) 橋本佐由理, 樋口倫子：糖尿病患者へのSAT法介入による血糖改善効果の検討, 日本未病システム学会雑誌, 16 (2)：91(307)-94(310), 2010
4) 樋口倫子, 橋本佐由理：糖尿病患者へのライフ・キャリア変容支援法によるHbA1c改善効果－集団アプローチによる効果を中心に－, 日本未病システム学会雑誌, 16(2)：87(303)-94(306), 2010
5) 向笠京子, 橋本佐由理, 樋口倫子, 中島茂, 金城瑞樹, 宗像恒次：2型糖尿病患者へのSAT法介入によるメンタルヘルスとHbA1c値の検討, メンタルヘルスの社会学, 16:26-34, 2010
6) 向笠京子, 橋本佐由理, 中島茂, 金城瑞樹, 宗像恒次：食事・運動療法中の2型糖尿病患者における心理特性とHbA1c値との関連,糖尿病, 53 (10)：772-777, 2010
7) 樋口倫子, 橋本佐由理：糖尿病患者へのSATライフ・キャリア変容支援. ヘルスカウンセリング学会年報, 16：11-18, 2010
8) 橋本佐由理, 樋口倫子：糖尿病患者のストレス性格へのアプローチ　その1, 日本未病システム学会雑誌, 15(2)：200-203, 2010
9) 樋口倫子, 橋本佐由理：糖尿病患者のストレス性格へのアプローチ　その2, 日本未病システム学会雑誌, 15(2)：204-208, 2010
10) 橋本佐由理, 樋口倫子：糖尿病患者への生き方変容支援　その1－介入の中間予後の検討－, 日本未病システム学会雑誌, 14(2)：134-137, 2009
11) 樋口倫子, 橋本佐由理：糖尿病患者への生き方変容支援　その2－HbA1cの改善効果－, 日本未病システム学会雑誌, 14(2)：138-141, 2009
11) 樋口倫子, 橋本佐由理：高齢の生活習慣病者への生き方変容支援　その2－糖尿病患者への介入事例を中心として－, 日本未病システム学会雑誌, 13(2)：87-90, 2007
12) 橋本佐由理, 樋口倫子：高齢の生活習慣病者への生き方変容支援　その1－自己報酬型の行

動目標の自己決定を支える－, 日本未病システム学会雑誌, 13(2):83-86, 2007

13) 塩谷育子, 橋本佐由理, 宗像恒次：アルコール依存症者と糖尿病者の語りの比較－愛の物語の再構築－, 日本保健医療行動科学会年報, 21:110-125, 2006

3. 子育て支援研究

1) 眞﨑由香, 田村知栄子, 奥富庸一, 池田佳子, 岡野眞規代, 中村多恵子, 宗像恒次, 橋本佐由理：SAT療法による乳幼児をもつ母親の育児不安への支援, ヘルスカウンセリング学会年報, 18：1-9, 2012

2) 田村知栄子, 眞﨑由香, 宗像恒次, 橋本佐由理: 乳幼児を持つ母親の育児体験認知と自己イメージ. 日本保健医療行動科学会年報, .27：200-212, 2012

3) 眞﨑由香, 橋本佐由理, 奥富庸一, 池田佳子：就学前幼児を育てている母親の自己イメージと育児不安の関連, 小児保健研究, 70(6)：725-730, 2011

4) 眞﨑由香, 田村知栄子, 宗像恒次, 橋本佐由理: 乳幼児を育てている母親へのストレス軽減支援, ヘルスカウンセリング学会年報, 17：41-49, 2011

5) 森川治, 橋本佐由理, 前迫孝憲：仮想的な抱擁を取り入れた遠隔カウンセリングシステム,日本バーチャルリアリティ学会論文誌, 14(1):3-10, 2009

6) Sayuri Hashimoto, Osamu Morikawa, Nobuyuki Hashimoto, Takanori Maesako: Remote counseling using HyperMirror quasi space-sharing system, Applications of Digital Image Processing XXXI, SPIE, 7073 707323_1-11,2008

7) 細谷英一, 橋本佐由理, 原田育生, 小野澤晃, 上田繁：仮想共有空間の客観視映像を用いた遠隔講義システムとその評価, 情報処理学会論文誌, 49(8)：2742-2756,2008

8) 奥富庸一, 橋本佐由理, 池田佳子:「育児自信感」および「育児不安感」の尺度作成に関する研究, 日本精神保健社会学会年報, 13：38－49, 2007

9) 矢島京子, 橋本佐由理：子育て中の母親のストレス軽減と育児自信感支援に関する介入研究, ヘルスカウンセリング学会年報, 13:47-57, 2007

10) Sayuri Hashimoto, Nobuyuki Hashimoto, Akira Onozawa, Eiichi Hosoya, Ikuo Harada, and Junzo Okunaka :Tele-counseling and social-skill trainings using JGNII optical network and a mirror-interface system, PROCEEDINGS OF SPIE Applications of Digital Image Processing XXX Vol.6696:66961M1-9, 2007

11) 橋本佐由理, 奥富庸一, 前橋明, 佐野洋平, 矢島京子, 星永, 浅川和美, 岩城淳子, 石井浩子, 斉藤暁子：楽しい子育て応援講座－茨城県つくば市から北海道岩見沢市民を遠隔支援する－, 子どもの健康福祉研究 4:43-53, 2006

12) 奥富庸一, 橋本佐由理, 岩城淳子, 星永, 前橋明, 浅川和美, 石井浩子, 佐野洋平, 斉藤暁子, 矢島京子：楽しい子育て応援隊－北海道岩見沢市「おやこであそぼう」－, 子どもの健康福祉研究 4:54-58, 2006

13) 森川治, 宗像恒次, 橋本佐由理, 奥中淳三：安心感を生み出す遠隔抱擁システムの試作, HIS2005 論文集, 921 － 924, 2005