

# 学校メンタルヘルス × ストレスマネジメント

～学会の概要と実践の紹介～

日時：2024年3月16日（土） 16:00～18:00

会場：早稲田大学A会場

参加方法：大会参加費のみ、当日会場にて受付

※学校心理士ポイント対象は13:40～のシンポジウム対象参加者のみとなります。

当学会では今までも職種を超えた交流や他学会との合同企画を行ってきました。今回は日本ストレスマネジメント学会との合同シンポジウムを企画しました。大会テーマ「学校現場の心理的安全性」を充実させるためにも、学会同士が手を取り合って学校課題や実践に取り組む必要があると考えます。各学会の経緯・内容と学校で行える実践例を各学会の理事長と講師に伺います。今後の学校実践の参考にさせていただければ幸いです。

日本学校メンタルヘルス学会より：心をつなぐ「とけあい動作法」 小林正幸氏 早川恵子氏  
ティーチャーズトレーニング(ティ・トレ) 米山 明氏  
日本ストレスマネジメント学会より：ストレスマネジメント教育の具体的な手続き、  
推進のためのポイントの共有など 嶋田洋徳氏 杉山智風氏  
小関俊祐氏



大塚氏



小林氏



早川氏



米山氏



嶋田氏



杉山氏



小関氏

## 【司会】

大月 友氏：早稲田大学人間科学学術院准教授

## 【話題提供者】

大塚泰正氏：筑波大学教授  
日本学校メンタルヘルス学会理事長

小林正幸氏：ブレイブ理事長  
東京学芸大学名誉教授

早川恵子氏：都留文科大学講師  
ブレイブ室長

米山 明氏：全国心身障害児福祉財団  
全国療育相談センター長

嶋田洋徳氏：早稲田大学人間科学学術院教授  
日本ストレスマネジメント学会理事長

杉山智風氏：京都橘大学総合心理学部助教  
日本ストレスマネジメント学会理事

小関俊祐氏：桜美林大学リベラルアーツ学群准教授  
日本ストレスマネジメント学会常任理事

# 各テーマ紹介

## 【日本学校メンタルヘルス学会】

・心をつなぐ「とけあい動作法」 小林正幸氏 早川恵子氏

とけあい動作法は、相互理解やコミュニケーション、リラクゼーション、心理療法の効果を実証されています。てのひらで心身の緊張をほぐします。本日は、疲労感、緊張感からリラックスする手法をお伝えできればと思います。

・ティーチャーズトレーニング(ティ・トレ)について 米山 明氏

ペアレント・トレーニング(PT)は、発達障害児への保護者の対応法から発展し、社会的養育を必要とするこどもへのケア、親子関係形成支援の手法としても実践され始めています。PT的手法を基にしたティーチャーズトレーニング(ティ・トレ)は、学校で教員がこどもを褒め自己肯定感を上げ、居心地の良さを提供する手立ての一つと思われ、ティ・トレを紹介したいと思います。

## 【日本ストレスマネジメント学会】

ストレスマネジメントの研究実践の5分野である「教育・特殊教育分野」、「基礎・医療分野」、「ライフスタイル分野」、「災害支援分野」、「産業・労働分野」に着目し、活動を行ってきました。

特に教育・特殊教育分野では、コロナ禍を契機とし、中高生が自学自習できる配信型コンテンツ「ストマネマスターへの道」の配信や、学校でのストレスマネジメント教育の社会実装のための活動を蓄積してきました。

本シンポジウムでは、ストレスマネジメント教育の具体的な手続きや、その推進のためのポイントについて共有し、学校メンタルヘルスに対する貢献可能性について議論ができればと考えています。

※本シンポジウムは、日本学校メンタルヘルス学会 第27回大会中に開催されます。ご参加いただく際は、下記URLまたはQRコードから第27回大会ホームページにアクセスしていただき、大会への参加申し込みをお願い致します。

第27回大会ホームページ : <https://jjasmh27waseda.studio.site/>

