

Japan Society of Stress Management

NEWS LETTER No. 1

2004. 4. 15

ニュースレター発行に寄せて

理事長 山中 寛

2004年3月18日に開催された常任理事会でニュースレターを発行することが決定されました。

以前から計画していたことですが、学会組織の確立や研究誌発刊に追われて先送りになっていました。常任理事会で各地の会員の要望が紹介され、熱心にストレスマネジメント教育に取り組んでいる会員から、年度大会と研究誌だけでは情報が少ないのでニュースレターを希望する声が寄せられているということが話題になりました。会員の期待に応えることが学会の発展とストレスマネジメントの普及に繋がることを考えると、早急にニュースレターを発行する必要があるということで、富永常任理事が中心になってまずは第1号をとということになりました。

学会設立から早くも2年が過ぎようとしていますが、この間会員も200名を超え、さまざまな領域でストレスマ

ネジメントが実践されるようになってきました。教育の領域では、当初は教師やスクールカウンセラーが一人で学級や部活動などで試みていたのですが、今や学校を挙げた取り組みがなされ、兵庫県や鹿児島県では教育委員会の研修テーマにストレスマネジメント教育が取り入れられるようになってきました。また、企業やスポーツ領域はもちろんのこと、医療領域でも病に苦しんでいるご本人やその家族、あるいは医療スタッフに対するユニークな取り組みが開始されています。

ストレスマネジメントに関わっている実践家や研究者のホットな話題提供や自由な意見交換の場としてニュースレターが役立つように、会員諸氏の投稿を期待します。



日本ストレスマネジメント学会第2回大会・学会主催第2回研修会の報告と御礼

大阪人間科学大学 山田富美雄

平成15年8月2日～平成15年8月3日の両日にわたって、本学会大会ならびに研修会を開催し、延べ321名の参加を得て成功裡に終了することができました。ひとえに皆様のご厚情の賜物と厚く御礼申し上げます。

設立して2年目という若い学会であるにもかかわらず、合計43編の研究発表がなされました。2つの口頭発表の会場はいずれも熱気あふれる満員の状態でした。ポスターセッションもにぎわい続き、いつまでも対話の続く光景がみられました。暑い大阪の夏は、いっそう熱気のこもったものとなりました。

服部祥子先生の基調講演は、子どもをとりまく社会問題を解決するにはどうすべきかを、林と其中で立つ木になぞらえるという先生独特の話法で語っていただきました。会場は満員で立ち見が出るほど。その場の雰囲気は私の筆では表しにくくはとうてい不可能です。

それに続いてなされたシンポジウムも、会場は満員の盛況。シンポジストの方々も、個々の立場をわかりやすく、しかも鮮明に論じていただきました。司会の堤先生はもとより、指定討論の大野先生からの的確なコメントを挟み、討論時間には冒険教育プランナーの益田先生のアプローチに対して多くの質問やストレスマネジメント教育の立場からの鋭い意見があいつぎ、まさに溢れんばかりの熱気で満々の1日目となりました。

総会のあと開催された懇親会では、発表者の中から選りすぐられた大会長賞発表で盛り上がりました。今後も日頃の活動の中に研究者の視点をわすれず、成果を学会で発表し他者からの評価を得るというようになっていただければと懇願した次第です。また次期開催を約束された竹中先生はじめ関東勢の挨拶にはじまって、鹿児島、大阪、福岡、鹿児島、岡山などストレスマネジメント教育の拠点グループから熱い挨拶がありました。

2日目の研修会は、278名(学会員76名、当日会員202名)にのぼるかたがたが参加され、最後の研修が終わるまで熱心に研修に励まれたことは言う

までもありません。参加者はもとより、私たち本大会準備委員にとっても、たいへん意義深い2日間を送ることができましたことを、申し添えておきます。

本大会の準備委員会は10ヶ月前に組織し、毎月会合を開いて準備したのにもかかわらず、間際になると様々なことが発生し、皆様には種々ご迷惑をおかけしたと思います。私自身の職場の異動をはじめ、準備委員の多くが現職教員であったことなど、理由は多々あると思いますが、事故もなく何とか無事終了されたことを感謝する次第です。

第三回大会はぜひ、のんびりと参加させていただければと思います。

日本ストレスマネジメント学会第2回大会

準備委員長・大会長 山田富美雄

資料1

日本ストレスマネジメント学会第2回学術大会ならびに学会主催第2回研修会報告(概要)

大会長 山田富美雄

事業名 日本ストレスマネジメント学

会第2回学術大会・学会主催第2回研修会

～子どもを守り育てるストレスマネジメント教育～

実施期間 平成15年8月2日～平成15年8月3日

実施場所 ホテル アウリーナ大阪

後援名義

大阪市、大阪市教育委員会、大阪府、大阪府教育委員会、京都市、京都市教育委員会、京都府、京都府教育委員会、滋賀県、滋賀県教育委員会、奈良県、奈良県教育委員会、兵庫県教育委員会以上13団体(五十音順)

協賛・広告・展示

あいり出版、(株)北大路書房、株式会社教育医事新聞社、株式会社健康設計、株式会社三栄堂、株式会社ぱすてる書房、キクイ印刷工芸社、共同印刷株式会社関西事業部、(財)総合健康推進財団、サニタ商事株式会社、サントリー(株)、ニホンサンテック株式会社、株式会社東山書房、ホテル アウリーナ大阪、(有)京都エル技研

以上 15 団体（五十音順）

ポスター発表 31 編

（詳細は抄録集を参照）

参加者（延べ 321 名）

資料 2

学術大会 252 名（学会員 86 名、当日会
員 166 名）、研修会 278 名（学会員 76
名、当日会員 202 名）

日本ストレスマネジメント学会第 2 回
大会・第 2 回研修会決算書

（収入の部）

A1 ストレスマネジメントの基礎理論
（山田） 108 名

種別 金額（円）

学会からの開催補助金 100,000

B1 コーピングとしての認知の修正
（大野） 64 名

参加費 3,169,000

広告費 280,000

C1 効果的な自立訓練法とイメージ呼
吸法（松木） 66 名

協賛費 64,880

計 3,613,880

A2 アクティベーションの理論と実際
（堤） 90 名

（支出の部）

B2 セルフリラクセーション & ペアリ
ラクセーション（山中） 79 名

種別 金額（円）

実行委員会経費 156,850

C2 危機介入のストレスマネジメント
（小澤） 73 名

事務局運営費 336,564

A3 授業でできるリラクセーションの
実習と指導法（百々） 99 名

会場費 1,496,452

印刷費 503,580

B3 授業でできる人間関係づくりのゲ
ループワーク（富永・石井） 71 名

人件費 1,001,914

郵送費 118,520

C3 行動変容理論から見たストレスマ
ネジメント（竹中） 61 名

支出合計 3,613,880

研究発表 43 編

口頭発表 12 編

ストレスマネジメント教育研究会 (京都) より

ストレスマネジメント教育研究会

事務局・大阪府枚方市小学校教員

橋本 頼仁

今、学校で、子ども達を見ていると、授業中、友人との話を大声でするので注意すると、「何で俺だけやねん。」。ふらふら立っている子に「座りなさい。」と言うと「うざいなー。」。授業成立や学級経営の困難な場面を聞くことが、たくさんあります。母親や父親も子どものそういった状況をなかなか受け入れられなかったりします。教師と保護者が事実確認の時に対立してしまいます。いったんそうになってしまうと、なかなか子どもへの指導もできなくなってしまいます。

また、これとは逆に対人関係に疲れるのか、教室には入れなかったり、学校にも来ない、いわゆる不登校の子もたくさんいます。

それらの子ども達は、非常に強いストレスを受けている、あるいは、ストレスに対する耐性がとても低い気がします。何かというところ<きれた>ということで物にやつあたりしたり、人に暴力をふるったり、あるいは、「もう学校なんか行かない。」とあって不登校になったりしています。

このような極端な例ではなく、大多数の子ども達も大なり小なり過剰なストレスをか

かえています。

こういった現状にストレスマネジメント教育が有効であることが知られてきました。

しかし、「現状はわかっているがどうしていいのかわからない。」・「話しは聞くが、具体的に何をどうすればいいのかわからない。」・「ストレスマネジメント教育？難しそう？」という教師が、多いのも現実です。

3年前、心理士やカウンセラー、教師などが集い、京都で、ストレスマネジメント教育研究会を立ち上げることになりました。丸3年が過ぎて、300人くらいが少なくとも一度は、研究会に参加してくれました。リラクゼーションやソーシャルスキル学習のための演習など基礎的学習をはじめ実技を通して多くを学んでいます。そうした中、学校でのストレスマネジメント教育の取り組みの報告も少しずつ増えてきているようです。それは、対処療法的取り組みから予防的なものへ、さらには、より豊かな自己実現を目指したものへつながってきているようです。今後、教育関係だけでなく、福祉や医療を含めストレスマネジメント教育の可能性を追求していければと考えています。

活動の3年間の積み上げとして、一冊の本を出すことができました。

『教師とスクールカウンセラーで作る

ストレスマネジメント教育』

松木繁・宮脇宏司・高田みぎわ編著

あいり出版

この本の中では、ストレスマネジメントの理論と実践がつながり、より実践と結びついたものになっています。また、入門から実践まで、どこから読んでも読みやすくまとめています。読み進める中で、自分自身のストレスチェックや自分自身のふり返りが出来るようなちょっとした仕掛けもあります。是非読んでいただきご講評いただけたら幸いです。

ストレスマネジメント学会も今年で3年目を迎えましたが、各地でストレスマネジメントに取り組んでいる者が、より広く実践を交流し、学際的に深めていける場になる事を期待しています。

がん患者へのストレスマネジメント

理事 田中 純(公文国際学園、ジャパン・ウェルネス)

がんを患った人々にとって、ストレスのマネジメントは生死に関わるテーマである。縁あって昨年よりがん患者のグループアプローチ(NPO 法人ジャパン・ウェルネスでは『サポートグループ』と呼ばれている)のフ

ァシリテーターを務めてきたが、ストレスマネジメント関連の話題を二つ紹介する。

まず、私はこの春期より『アクティブ・ストレスマネジメント』というストレスマネジメント教育プログラムを企画担当することになった。このアクティブという言葉は、二つの意味を持っている。第1に、ジャパン・ウェルネスが提唱する「積極的な闘病、能動的な患者」という時のアクティブ。第2に私が自分のプログラムに組み込んでいるサイコドラマ、絵画、音楽、ダンス、プレイといったアクティビティを表すものとして。プログラムの基本構成は、ストレス小講義、上述したアクティビティ、リラクゼーションの3部から成る。私の願うところは、言うまでもなく、参加者が適切にストレスマネジメントできるようになることで、免疫力、QOL、ひいては予後が改善することである。

次に、京都大学、明海大学、野村総合研究所そしてジャパン・ウェルネスの4者協同研究がスタートした。これはインターネット上の仮想空間でのチャットによるグループアプローチがチャット参加者(がん患者)のストレス状態の改善にどれほど有効かを心理学的、生理学的に研究しようと言うものである。この研究は、未だ緒についたばかりであるが、サイコ・オンコロジーのみならず、他領域(例えば精神科・心療内科、成人病分野

等)への応用、ストレスマネジメントの効果の簡便にして信頼性の高い測定法の開発、遠隔地や入院などの為にグループアプローチへの参加が困難な人々へのサービス向上などといった多方面への展開が期待されるだけに、私も強い関心をもって参加している。

危機とストレスマネジメント

富永良喜(兵庫教育大学)

イラク問題や子どもの被害報道など、危機を身近に感じる今日この頃です。危機や喪失といったことは、非日常です。非日常の出来事に遭遇して、なにげなく、自然に、考えることなく、生きていた毎日が、輝きを増して、鋭敏に感じられるのかもしれませんが。

このたび、ソウル日本人学校園児強襲事件後の心のケアに、本学会の会員でもある小澤康司先生(立正大学)が、文部科学省から派遣されて活動されました。小澤先生は、台湾地震のときも、9.11のテロ後のケアにも、日本人学校の子どもたちを支援してきました。昨年の本学会のワークショップで、「危機介入とストレスマネジメント」の講師を務められたので、ご存知の方も多いかもしれません。この度、縁あって、先生の活動に同伴する幸運に恵まれました。私が感動したの

は、小澤先生の「望ましい体験の積極的提案」、「さまざまな人との協働(コラボレーション)」、「ストレスマネジメントを基盤にした専門的技能の活用」でした。もちろん、クマのプーさんのような、優しさと包容力が、子どもたちや保護者の心をしっかりとつかんでいたことは言うまでもありません。

危機介入には、ストレスマネジメントが不可欠です。また、機会があれば、研修を深めましょう。

ホームページが新しくなりました

<http://jassma.org/>

村上久美子会員が、ホームページを作成してくれました。村上会員は、昨年の第2回大会のHPの作成者でもあります。

日本ストレスマネジメント学会事務局
〒890-0065 鹿児島市郡元1丁目21-30
鹿児島大学大学院人文社会科学部研究科
臨床心理学専攻山中研究室内

日本ストレスマネジメント学会事務局

電話：099-285-7208

FAX：099-285-7208

ニュースレター発行責任：広報委員会
