

日本ストレスマネジメント学会

Japan Society of Stress Management

News Letter No. 3

ストレスマネジメントは 誰が何のために行なうのか

ストレスマネジメント学会常任理事
松木心理学研究所
松木 繁

盛夏の中、早稲田大学にて行われた日本ストレスマネジメント学会第3回大会も大成功の内に終了しました。大会運営にあたり精力的にご尽力頂いた大会委員長の児玉昌久先生、準備委員長の竹中晃二先生、さらにはスタッフの皆様にご改めて感謝致します。

大会はとてもタイトなスケジュールでしたが、大会企画のすばらしさを反映して、ストレスマネジメントの新しい領域での広がり（例えば、福祉領域や産業領域でのストレスマネジメント）や特化された事象での実践（例えば、危機介入時のストレスマネジメント）など、わが国におけるストレスマネジメントに関する最新の実践報告が示され、また、新たな体系化の試みに対する積極的な議論も行なわれました。まさに、本学会の隆盛を実感させる密度の濃い大会となったように思います。しかし、一方では、こうした多様化の動きが急速に進めば進むほど我々は基本に立ち返って、「ストレスマネジメントは誰が何のために行なうのか？」といった最も基本的な命題についてもきちんと考え、そして、常に問いかけ続けなければいけないのではないかと強く感じさせられた大会でもありました。

ストレスマネジメントの実践領域の拡大は学会全体の活性化にとっては喜ばしいことなのですが、反面では、各領域ごとのストレスマネジメントを行なう対象の違いや目指す目標の違いなどから、その寄って立つ理念や視点には微妙なずれが生じてくる可能性があります。例えば、学校現場で児童・生徒を

対象として行なうストレスマネジメント教育と産業領域で社員向けに行なわれるストレスマネジメントとは、ヘルスプロモーションという共通の目的を持っていながらも、産業領域では最終的には生産性の向上につながるということが必須条件と言われるかもしれません。また、角度は異なりますが、日常的な教育や臨床の現場での経験に基づく実践研究とevidence based な基礎研究や実践研究では研究対象そのものに対する見方の差が生じてくるかもしれません。

こうした違いはストレスマネジメントに対する考え方、捉え方の差となって微妙な対立を発生させる可能性がありますし、時として、技法に対する捉え方や用語の使い方などにも食い違いを生じさせてしまう可能性もあります。しかし、我々はこうした違いを対立的に捉えるのではなく各領域の特性として尊重していく必要があります。そのためには、「ストレスマネジメントは誰が何のために行なうのか？」といった問いかけを互いに常に行い続けながら相互研鑽を積んでいくことが大切だと考えられます。ストレスマネジメントの基本的な目標は「人生の質（QOL）の向上」を目指すものであり、また、それは他者から与えられるものではなく主体的な自己活動のうえに成り立つものであるという観点を我々は忘れるべきではないのです。

折しも、学会は新しい体制に入るべく選挙が行なわれます。学会がますます発展することを願うが故に我々の基本的なスタンスもきちんとしたいものだと感じています。

第3回学会参加者

	学会員	非学会員	
大会	76名	135名	計 215名
研修会	62名	115名	計 177名
懇親会(スタッフ除く)	54名	37名	計 91名

研修会内訳

コース	A-1	B-1	C-1	合計
	65名	50名	66名	181名
コース	A-2	B-2	C-2	合計
	64名	38名	74名	176名
コース	A-3	B-3	C-3	合計
	43名	44名	84名	171名

第3回大会

基調講演：菅野 純 先生 (早稲田大学)

「勁 (つよ) い心を育てる教育とは」



現代の子どもの長所として「屈託がない」「のびのびしている」「自由」「物怖じしない」などがある。短所として「我慢強さがない」「タフサがない」「きつい言葉を他人に発するが自分に向けられると怒る」「共感性に欠ける」などがある。

不登校児童生徒の特徴として二者関係ではうまく話ができるが三者関係になると話をしなくなる。つまり、カウンセリングなど1対1での関係の場合はよいが、集団になるとトラブルを起こす。二者関係は幻想でつくられた関係であって、三者関係をクリアしないと集団は難しい。そこで、学校カウンセリングも二者関係ではなく、三者関係がよいのではないかと考えている。昔は、ほっといても兄弟が多く、子供同士の遊びの場、地域の大人などから身のつく時間や場があった。現在は三者関係に進めない背景もある。

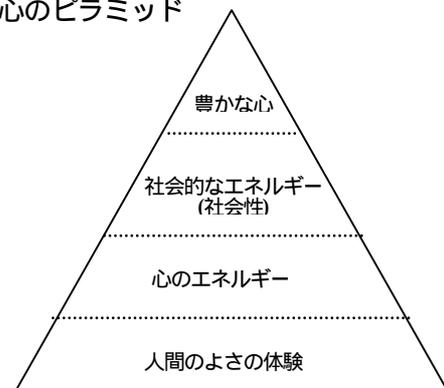
部活動で、つらい課題を与えた場合「少しずつ強くなる子」「つらくて逃げる子」「やめてしまう子」などが出てくるのはなぜか。

現代は「自我の強さ」が問われている。「頑張る」「我慢」などの「自我の強さ」は、高度成長以前は教えられ

て身についたものではない。「なにくその原理」「悔しさ」「つらさ」をバネにして身に付けたものである。つまり、戦後の国家的な歩み、家庭の状況などを考えると、自分より大変な人がいることを知ったり感じたりすることができた。しかし、現在は、親も子どもも「耐えること」「我慢すること」を学ぶことが必要になっている。しかし、「戸塚ヨットスクール」の事件を見てもわかるように、ただ単にスパルタをしても失敗に終わっているはずである。人間形成には野口英世の母親のように「見守る人」「信じる人」「受容する人」が必要である。寺山修司は、親に捨てられたが学校の先生が毎日手紙を書ってくれたことで才能が開花した。永山のりおは、見守る人がいなく連続殺人を犯していった。

「勁さ」とは「草の勁さ」のことである。他者を抑圧する強さではなく、踏みつけられてもまた立ち上がる、負けないつよさである。豊かな時代に勁心を育てることが大切である。つまり、子どもの心の土台をつくっていくことが必要である。これが大きければ大きいほど大きなものを乗せることができる。

土台づくりを目標にした教育
心のピラミッド



「人間のよさの体験」

人っていいもんだなー、お母さん、お父さん、おじいちゃん、おばあちゃん、先生、友だちなどの良さを体験する。子どもたちの行動等の変化は、何かのサインがあると思って関わることが必要である。その関わりで、子どもたちは、自分をわかってくれるという人間の良さを体験できる。

「心のエネルギー」

エネルギーの三要素は1「安心」2「楽しい」3「認められる(ほめられる)」である。エネルギーがないと、頭でわかっているてもやる気が出ない、体が動かない。安心は家庭、教室が安心して居心地がいいこと。楽しいは、もの、金ではない、楽しいはずのデ

イズニーも余力がないので、袋を持って怒られている。楽しいはプラスの变身「分かった」「やれる」「できた」という体験。認められると元気になる。自分の心に をつけると自信がつく。ひとつの がその人の人生を決めることもある。

「社会的なエネルギー」

人の中で生きる力、人の中で暮らす力をつけることが必要である。昔は家庭での躰は、子ども同士、地域の人が育てた。社会的な力を身に付ける。学校と家庭とは違うことを教える。学校と家庭は違う空間である。(家ではいい子なのですが・・・)親もその途上にある。授業参観・保護者参観の様子を考えると、参加の仕方を教える必要がある。

「6つの社会的能力」

1 自己表現能力 2 自己コントロール 3 状況判断 4 問題解決 5 親和的 6 思いやり

豊かな時代の心の育成は、「克服体験」が必要である。そして、その体験を言語化してあげることが必要で、やったことを評価する。暑い中で草取りをした、このことを、例えば「草取りしたね」「のどが渴いたね」「校庭の草がなくなったね」「草を取った後はすっきりになったね」など言語化したものは無意識に残る。そのためには教育の言葉を親の言葉で、カウンセリングの言葉を学校の言葉で分かりやすくしていくことが大切である。対象だけではなく長い時間で考える人生設計、認知評価が大切。

[要約：佐伯 陵子]

学会シンポジウム

「ストレスマネジメントの方法論と効果測定」 プログラム開発とカリキュラムづくり

司 会：竹中 晃二（早稲田大学）

「健康教育を軸としたストレスマネジメント教育 －小学校におけるカリキュラム作りと実践－」

発表者：長光裕子（京都市立嵐山小学校）

健康教育推進指定を受けて、児童の実態から必要な健康教育を生活習慣病予防とストレスマネジメントの2本柱と考え、2年間全校で取り組んでいった。実施にあたり公立小学校が抱える問題は、教師の共通理解と時間的な制約である。それを解決するために、プロジェクトを立ち上げ、そこから提案し、全体へ働きかけることで解決を図った。また、教師の研修会や取り組みのフィードバックによる軌道修正、子どもの自己評価を取り入れてより効果的な取組に

なるようにしていった。時間については、特別活動、体育科保健領域、課外の時間設定、道徳、保護者懇談会など教育課程全体から捻出することで解決した。それらの時間を利用して、心のエクササイズ（構成的グループエンカウンター）やおはようリラクゼーション（休み明けの朝は全校でリラクゼーションを行ってから始業）なかよしグリーン作戦（ピアサポート）の取組を実施。取組については、子どもや教職員に受け入れやすいネーミングを施す。ストレスマネジメントだけでなく、基本的な生活習慣の改善がストレス解消に重要と考え、総合的な学習の時間と生活科で子どもは学習する。ストレスマネジメントに関する理論の学習は保健指導と5年保健学習でカバーした。

「学校におけるストレスマネジメント教育の展望 －鹿児島県における取り組みを通して－」

発表者：大平 公明（鹿児島県総合体育センター）

鹿児島では、1997年以降ストレスマネジメント教育の必要性を一部の学校で認識し、実践されているさらに近年は、児童生徒のストレスを軽減する必要性から講師を招聘しての教育委員会、学校単位の研修が増えている。また、研修を体験した一部の学校においては、その研修を機会に定期的な実践も行われるようになった。しかし、未だに「ストレスマネジメント教育について知らない」教師も多く、また、知っている教師も、必要性は感じながら、「効果が即時に把握できない」「継続的に取り組む余裕や時間等がない」「具体的にどのように取り組んでいけばよいのかわからない」などの理由により、実践が進んでいない学校も多い。そこで、今後現在の教育活動（教科指導、総合的な学習の時間及び生徒指導、教育相談など）の関連を踏まえたストレスマネジメント教育の研修の機会を設け、教職員自らがストレスマネジメント教育の必要性や効果を実感し、理解を深め、現場のニーズに応じた実践につながる技法を開発し、児童生徒及び教職員のストレスへの対処を進めていきたい。

「企業におけるニーズと適用困難性企業における ニーズと適用困難性」

発表者：丸山 悟

（ブラザー健康保険組合健康推進センター）

最近、労働者を取り巻く環境や仕事の内容が大きく変化し、精神的な問題を抱える労働者が増加してきた。そのため、企業としてもリスクマネジメント

や労務管理としてメンタルヘルスへの取り組みが重要課題となっている。保健産業スタッフが中心となり早期発見・早期治療、職場復帰などの対策に力を注いできたものの、メンタルヘルス問題を抱える対象者は増える傾向にあり、時間・労力・費用をかけても十分な効果が期待できないのが現状である。今後、職場が「社員が能率よく仕事ができる、心の風通しの良い職場作り」に主体的に取り組んだり、また個人自身も「仕事が忙しく自由時間の少ない状況でも、主体的でかつ継続的にできるセルフケア」の確立をめざす必要がある。いわゆる第1次予防（問題が起きないように未然に防ぐ）をどのように実施していくかがメンタルヘルス対策の鍵となる。そのためには、「職場が主体的に環境改善に取り組むためにどのようなアプローチをするか。・・・管理職の理解、労組の支援、産業保健スタッフの関わり」「どのようにして個人のストレスマネジメントプログラムの確立をするか。」「それぞれの対策に対する評価方法の確立」などの課題がある。

「老年期のストレスとストレスマネジメント - 老化とライフイベントを基本とした介入支援 - 」

発表者：稲谷 ふみ枝（第一福祉大学）

本報告では、まず老年期のストレスの特徴を示して、加齢の影響を基礎にしたライフサイクルに沿ったストレス支援の重要性から述べ、老年期のストレスマネジメントプログラムとその理論的枠組みと問題点を以下のように指摘した。老年期を生涯発達最終ステージと位置づける。喪失や社会的離脱というネガティブな老年期に対する意味づけから、productivity aging への転換。配偶者の喪失、住み慣れた家から病院、そして施設への適応を余儀なくされる高齢者は、まさに死を前にして、ライフイベントの群発（clustering）という人生上の危機に直面している。そのような高齢者にとっての“適応的”対処行動とは何か。問題解決志向から情緒に焦点をあてた対処行動の理解と支援の重要性を認識する必要がある。そのうえで高齢者に対するストレス支援の実際として、痴呆ケアの共感的アプローチであるバリデーションセラピーの事例と指標と効果、施設高齢者を支えるスタッフへのストレスマネジメントプログラムについてその指標と介入効果を紹介し、老年期のストレスに対する包括的なプログラム開発について言及した。

「ストレスマネジメントの方法論と効果測定」

発表者：嶋田 洋徳（早稲田大学）

どのような特徴を持つ対象者（属性の特徴や問題行動や症状の特徴など）に、どのような介入が、どの程度の有効性があるのかという視点を重視する「エビデンス・ベースト」の考え方は非常に有用である。ところが、集団に対するプログラムの実践を前提とする場合には、しばしばエビデンスの収集に困難が伴うという現実的な問題がある。そこで、完全な形でデータ収集ができない場合の実践上の工夫として、いくつかの具体例を紹介した。また、集団に対してプログラムを実践する場合には、メンバーの持つ背景の個人差があることに留意する必要があると考えられる。何らかの基準変数の測定が伴う実践には、集団の平均値が指標として用いられることが多いが、ある特定のプログラムがすべてのメンバーに対して、一様に同じ効果をもたらしているとは考えにくい。そこで、あるプログラムの実践を行った時に、どのような背景を持つメンバーに効果が見られ、逆に効果が見られなかったのかを丁寧に分析していただいても、得られる知見は意義深い。今後、研究者や実践家が一体となって、精緻化されたストレスマネジメントプログラムを構築することは、本学会の責務であると考えられる。

ミニ・シンポ 1-1

「学校におけるストレスマネジメント教育の展開」

司会：大野 太郎（関西福祉科学大学）

発表者：田中 純（公文国際学園）

藤森 敦子（金沢市立緑中学校）

森田 勇（河内町岡本小学校）

学校におけるストレスマネジメント教育を展開するうえで、新たな視点を盛り込むことを目標に、本ミニシンポは設定された。

田中氏からは、ストレス耐性を、1 合理的な思考、2 自己効力感・自己評価の向上、3 睡眠や栄養についてのライフスタイルの改良、4 適応的な発散行動の学習、5 リラックスのための工夫をすること、6 課題解決のためのスキル向上、7 ソーシャルサポートの充実と定義した。そして、それら7種の活動を「ストレスと拮抗するための資本」（ストレスバランスモデル）と読み直し、ストレスマネジメント教育の目標として提示すること、サイコドラマや体験学習などの動きのある教育法を取り入れていくアプローチを提案した。

藤森氏は、小学校から中学校へと進学する子ども

へのストレスマネジメント教育を行うことで、発達的な視点を組み込んだストレスマネジメント教育の評価法や教育内容を提案した。

森田氏は、ストレスマネジメント教育の意義を、1 子どもに主体的な自己活動を提供する、2 予防・開発的な教育援助法として、ライフスキルを高めるための教育プログラムを系統的に実施できる、3 集団と個の両面から、心理教育的アセスメントが可能となり、学校不適応児の早期発見・早期対応が容易になる、4 ストレス理論によって、既存の心理教育的プログラムを包括でき、適切な評価が可能になるとともに、教師が指導において工夫や改善に活かせる、5 健康教育として教育課程に位置づけることができ、地域や家庭にも展開しやすい、6 特別な教育ニーズを持つ児童生徒の支援までカバーできるにあることを示した。そして、教育相談との連携を含めた教育場面における包括的なプログラムを提供することが、今後の課題となると締めくくった。

フロアからは、ストレスマネジメント教育の内容を、さまざまな子どもに適したものとするにはどのようにしたらよいかという質問がなされ、各発表者がそれぞれの立場から回答した。

ミニ・シンポ 1-2

「産業場面におけるストレスマネジメントの展開」

司 会：嶋田 洋徳（早稲田大学人間科学部）
発表者：澤田 益洋（岡三ビジネスサービス（株））
尾崎 健一（（株）イーブ）
鈴木 伸一（広島大学）

本シンポジウムでは、産業場面におけるストレスマネジメントの展開として、3名の先生方から話題提供を頂いた。はじめに人事・労務の立場から、澤田益洋先生（岡三ビジネスサービス（株））、続いてEAP（従業員支援プログラム）の立場から、尾崎健一先生（（株）イーブ）、最後に認知行動療法の立場から、鈴木伸一先生（広島大学）から話題提供を頂いた。3名の先生方からは、それぞれの仕事の立場から、具体例の紹介やその効用、背景となる考え方の説明が行われた。今回、特徴的であったことは、産業場面においては、いわゆる傾聴をベースにしながらも、現実には起きうるさまざまな諸問題に対して、その受け皿となる仕組みや対応の方法論の選択肢が多様になってきていることが示されたことにあると思われる。さらに、これらを産業界に根付かせるためには、経営トップへの積極的な啓蒙が必要であること、そのためには、個々の従業員のストレスマネ

ジメントを行うことは、結果として企業全体の生産性の向上につながることをアピールすることなどがあげられた。教育関係の学会員が多い中で多くの方にご参加頂き、今後の方向性の示唆を含む質疑応答が行われ盛会であった。

ミニ・シンポ 2-1

「危機介入時に果たすストレスマネジメントの役割」

司 会：富永 良喜（兵庫教育大学）
発表者：瀧野 揚三（大阪教育大学）
窪田 由紀（九州産業大学）
土居 隆子（活水女子大学）

本シンポジウムは、学校での事件後の心のケアに果たすストレスマネジメントの役割を検討することを目的とした。

瀧野揚三氏は、事件後の子どもたちの反応とその対応について報告した。学校で行われるさまざまな行事に際しても、フラッシュバックを誘発しないかを事前にかなり検討したらしい。また、自分のストレス反応を理解し対処するために、感情についての授業をスクールカウンセラーと行ったことが報告された。

窪田由紀氏は、学校コミュニティの機能回復のための緊急支援のあり方を提起した。福岡県臨床心理士会は、緊急支援システムを始動している。なかでも、教師が子どもたちの心のケアにあたることを骨子にしている。「こころと身体健康調査」を実施し、それを参考に担任が今のようすを尋ね、有効な対処を提案するというものである。

土居隆子氏は、さまざまな事件後のケアの経験から、支援にあたる人への支援のあり方の重要性を指摘した。また、支援者の情報共有についてもユニークな工夫を紹介された。支援者の二次的外傷性ストレスをいかにマネジメントするかということは、中長期的な支援を考える時に大切なテーマであろう。

短い時間であったが、会場は熱気にあふれ、充実したシンポジウムになった。

ミニ・シンポ 2-2

「ストレスマネジメント・プログラムのデリバリー・システム」

司 会：上地 広昭（早稲田大学）
発表者：村上 久美子（松原北小学校）
大場 ゆかり（早稲田大学）
中村 菜々子（広島大学）

従来のストレスマネジメント教育の伝達手法（以下：デリバリー・システム）は、授業や講習会にお

けるフェイス・トゥ・フェイス形式が主たるものであった。しかし、現在、学校や職場を取り巻くメディア環境の急速な発達に伴って、メディア機器を多用したストレスマネジメント教育やネットワークを通してのストレスマネジメント教育が可能となってきた。特に、インターネットを利用したオンデマンド・システムによるストレスマネジメント教育ならば、時間や場所を問わず学習することが可能であり、今後のストレスマネジメント教育の分野における中心的伝達手法となりうる。今回のミニ・シンポジウムでは、ストレスマネジメント・プログラムのデリバリー・システムに関して、3名の先生から、それぞれ学校、職域、地域にわけて紹介された。

まず、村上先生からは、小学校における情報機器を利用したストレスマネジメント授業の実践例に関して発表があった。この授業では、ストレスマネジメントの知識理解の部分にパソコンをはじめとするメディア機器を多用している。授業の中でメディア機器を多用することにより、視覚効果の高い分かりやすい授業になり、児童がゲーム感覚で楽しみながら授業内容を理解でき、児童の発表を容易にすることができることを報告した。

大場先生からは、IT化に代表される職場環境の変化を考慮した包括的な健康行動変容プログラムを開発、推進するための実験的試みが報告された。この健康行動変容プログラムは、職域において、インターネットを通して動画を中心としたリッチコンテンツを配信し、従業員の健康行動（運動・栄養・喫煙など）の変容を試みたものであった。

中村先生からは、地域高齢者におけるコンピュータを利用したストレスマネジメントに関する今後の可能性と展望に関して発表があり、その中で、(1) Web 利用に関心があり実際に取り組んでいる高齢者は全体から見ると割合が少ないこと、(2) 新しいことに積極的に取り組む意欲や行動力がある高齢者ならではのニーズをあらかじめ把握した上でプログラムを作成する必要がある、といった点が指摘された。

ミニ・シンポジウム



発表者&参加者から

[ミニ・シンポ の司会をおえて]

嶋田 洋徳 (早稲田大学)

本シンポジウムでは、産業場面におけるストレスマネジメントの展開として、3名の先生方から話題提供を頂いた。はじめに人事・労務の立場から、澤田益洋先生(岡三ビジネスサービス(株))、続いてEAP(従業員支援プログラム)の立場から、尾崎健一先生((株)イーブ)、最後に認知行動療法の立場から、鈴木伸一先生(広島大学)から話題提供を頂いた。3名の先生方からは、具体例の紹介やその効用、背景となる考え方の説明が行われた。今回、特徴的であったことは、産業場面においては、いわゆる傾聴をベースにしながらも、現実起きうるさまざまな諸問題に対して、その受け皿となる仕組みや対応の方法論の選択肢が多様になってきていることが示されたことにあると思われる。教育関係の学会が多い中で、会議室が埋まるほどの多くの方にご参加頂き、今後の方向性の示唆を含む質疑応答が行われた。この場を借りて、参加者の皆様に感謝申し上げます。

[ミニ・シンポ の司会をおえて]

上地 広昭 (早稲田大学)

ミニ・シンポ では、「ストレスマネジメント・プログラムのデリバリー・システム」について、村上先生、大場先生、中村先生の3名の先生にお話いただいた。テーマはやや無機質で硬い印象を与えるものであったが、シンポジストが全員女性の先生ということもあり、シンポジウムは明るく、華やかな雰囲気の中行われたと思う。パソコンなどのメディア機器を用いたストレスマネジメント教育は、今後ますます発展すると考えられ、今回のシンポジストの先生方からは、先生方が現在行っているメディア機器を用いたストレスマネジメント教育の実践報告や、それらの問題点および将来の展望などに関して報告していただいた。質疑応答の時間には、フロアーから示唆に富む意見・質問が投げかけられ、非常に有意義な議論が出来た。

私自身は、今大会の準備委員として、大会中、休む間もなく会場を走り回っていた。会場準備の合間を縫って今回の司会をつとめさせていただいたため、大役を果たせたかどうか甚だ疑問ではあるが、シンポジウム自体は、シンポジストの先生方のお力により大成功であったと自負している。シンポジストの

先生方、また今回シンポジウムを聞きに来られた方々に深く感謝したい。

【奨励研究優秀賞を受賞して】

西田 順一（福岡大学）

今回の学会大会では、「組織キャンプ体験に伴う精神的健康変容の因果モデル エンジョイメントを媒介とした検討」（発表者：西田順一・橋本公雄・柳敏晴）というテーマで発表させて頂きましたところ、奨励研究優秀賞を頂きました。不十分な部分が残る研究にも関わらず、評価して頂いた先生方に感謝申し上げます。また、本研究を実施するにあたり、多くの大学関係の先生方および教育委員会、青少年施設の先生方にご協力を頂きました。この場をお借りして、厚く御礼申し上げます。

さて、今回の研究発表にあたり、以下のいくつかの点に気を配りながら、準備してきました。第一に、私が手掛けている研究の中で、本学会に最もフィットするであろうテーマを選択することを配慮しました。これは、ストレスマネジメント学会という学会で、自分が聞く側にたった場合、どんなテーマを聞いてみたいかについて考え、興味を引く内容なのかを考え直してみました。ここでは、過去の研究発表抄録集などに目を通して、傾向を探りました。第二に、本学会大会には、実践現場で御活躍されておられる先生方が多く参会されていますので、組織キャンプによる精神的健康の改善が「なぜ？」「どのようにして？」起ったのか、という因果関係を示しているような研究内容を選択することに配慮しました。これは他の学会に比べ、実践者が多く、研究で得られた成果が、現場に還元できる可能性が高いことを考えてのことでした。第三に、実行した研究を多くの人たちに対して、視覚的に分かり易くアピールすることについて配慮しました。これまでのポスター発表では、発表に「非常に関心の高い」あるいは「関心の高い」、特定の人たちがポスターの前に集まり、議論するケースが多かった傾向がありました。そこで、今回は、研究を多くの人たちに知って欲しいという気持ちが高かったので、発表に対して「少し関心がある」人、さらに「あまり関心がない」人たちにも、是非一度見て欲しいという願いを持っていました。ポスターをどのようにデザインすれば効果的なのか、配色やフォント、図表や写真の大きさ等を考え、これまでよりも長い期間を掛けて作成しました。

上記のような点に配慮することで、研究発表に対

して自分なりに意欲的に取り組むことができ、これまでとは一味違った発表をすることができたと感じています。

最後となりましたが、今回の学会を運営して頂いた、大会事務局の皆様方に心より感謝申し上げます。大変、お疲れ様でした。

【日本ストレスマネジメント学会に参加して】

長光 裕子（京都市立嵐山小学校）

学会に参加するのも初めてという私が、学会シンポで発表となり、しかも、事前にコーディネーターの竹中先生からは、今後、SM が現場で「制度化」していくための視点を踏まえたシンポになるようにという注文もいただいて、頭を抱えるばかりでした。しかし、松木先生や高田先生のアドバイスのもと、緊張しながらも、自分たちの経験をそのまま発表し、しかも質問への回答は、自分が思っていることを素直に話しました。大学の研究者としてのSM と現場の現状の違いなどです。後になって、大変えらそうなことをいってしまったと反省していましたが、学校関係者の参加者から、ずいぶん多くの声をかけていただきました。まだまだ今の学校では、SM をどこで、どのように取り入れられるのかという段階で悩んでおられる方が多いということを改めて感じました。研究者と現場の教師との溝ができないためにも、ストレスマネジメントを現場に広げていくためにも、現場の者と専門家で構成したストレスマネジメント教育の活動そのものが重要な役割をこれからも果たしていくのだなあということも今回強く感じました。

最後に、学会シンポという貴重な体験を経験させていただいて、ありがとうございました。京都市立御所南小学校の鈴木登美代先生も共同発表者としてフロアーでの参加、大変心強かったです。ありがとうございました。

【ミニ・シンポに参加して】

土居 隆子（活水女子大学）

「危機介入時に果たすストレスマネジメントの役割」にシンポジストの一員として参加しました。危機とはいってもそれぞれの危機の状態で活動内容は異なり、さらに地域の事情にも左右されます。その中で、危機介入時に私たちが持ってゆく道具としてストレスマネジメント教育はどの危機でも、どの地域でも通用する普遍で強力な武器であることがほかのシンポジストの発表を聞きわかりました。問題は

どの場面でどのように誰に使うかでしょう。まだわが国では心理的危機場面で「根性・精神論」がまかり通っています。厳しい状況のときに我慢すし自然に忘れ去るのではなく、厳しい体験を生かしピンチをチャンスに帰るようにアクティブストレスマネジメントを子ども達や親たちに伝えてゆきたいものです。

【心の繋がりと人の温かさを求めて】

～第3回ストレスマネジメント学会に参加して～

奥村 晃久（鹿児島生協病院）

私は、好きなスポーツ(軟式野球、ジョギング)が縁で山中 寛教授と出会い、ストレスマネジメント(ストマ)教育やメンタルトレーニングに関して強烈な印象を受けました。生活習慣病や日頃の医療現場での教育・指導、イフォーム・コンセントや医療事故の対策では、そのマニュアルや方法論だけで済ませがちで、そこには「する側」と「受ける側」の“心”が欠落していることに痛感させられました。私は、今年から「NPO 法人健康づくりフォーラム」を設立して、自治体との協力で住民の方々に役立つよう取り組みを始めました。集団や個人指導の場面でもストマ教育の理解と手法の普及が必要ではないかと思えます。従って、この学会には初回から参加しています。

菅野 純先生の「強い心を育てる」基調講演で「人間の育ちとコミュニケーション」の重要性など貴重な提起に啓発されました。何故か、心理は、教育=文系で教師と臨床心理士が、同じ脳の機能なのに精神は、医学・医療=理系の自然科学として医師が、精神科や診療内科で分離・対処されてきました。しかし、21世紀は、両者が協同して、総合的に心と脳、精神活動と脳科学の研究と治療・対応がなされると思えます。

人間の温かさとコミュニケーションを基礎にした実践的なストマ教育は、これまでの“解釈学”から“行動・認知学”への橋渡しとして大きな存在意義があると思えます。ミニ・シボジウムやポスター発表では、主に教育現場での成果と課題が述べられていました。しかし、医療やスポーツ分野での発表が少なかったようです。私は、健康運動参加者のアンケート調査で、持続的参加と中断する人とは、「健康・疾病観」に有意差が有ることを知り、個人指導の重要性を強調しました。その発表が、「奨励研究優秀賞」として評価され、大変勇気づけられました。有難う御座居ました。

今後、この成果を生かして、次の課題に取り組みたいと決意を新たにしています。

【ストレスマネジメント学会への初参加】

橋本 理香（京都）

緑の美しい都の西北早稲田の森、憧れの大学で過ごした2日間、空気が柔らかで、ほっとできる時間でした。産業界に看護師として産業カウンセラーとして働く方の悩みを聞いておりますが、今回、学会で、学びました学校でのストレス、小学生の現状、そのままが社会人の部長、課長の悩みと同じだときづかされました。成果主義の世の中、他人と接することが苦手な人々、そんな、今、企業では、メンタルヘルスをどう導入すればいいかを真剣になやんでらっしゃるようです。EAPの勉強も非常に興味がありました。

初めての学会で優秀な先生がたを目の前にホテルでも学会でも関西の乗りの私。先生の目にどう映っていたかきになりますが、しかし、この2日間、いかに自分が井の中の蛙だったと痛烈に感じました。今回、私が出来ることは学会での学びを直接産業界、医療の現場に活かしていきたいと思っております。実は私、看護学生時代はピప్పのようでした。でも、いまこんな存在も大事ですよ。改めて感じています。

【研修会に参加して】

池田 知子（西九州大学）

学会2日目、『ストレスマネジメント基礎技法』の研修会では、津田彰先生の「エビデンス・ベースト・ストレスマネジメントの理論と実践」に参加した。内容は、ストレスマネジメント介入の結果、エビデンス・ベースト・ストレスマネジメント学の理論に基づいて効果を実証することにより、その技法の有効性、安全性が確認できるようになること。また、ストレスマネジメント研究に関する系統的な文献レビューの必要性。米国心理学会臨床心理部会が提案する介入のガイドライン、エビデンスの強さ、質の評価等などの内容について詳しく、また理解しやすい例を挙げて説明された。クライアントを尊重していくという姿勢を常に意識するならば、科学的な根拠に基づいたストレスマネジメントの介入は重要であると再認識することになった。また、個人にあったストレスマネジメントを提供できるよう、研修会での内容を参考に研究を進めていきたい。

【大会に参加して】

酒井 久実代（北海道教育大学）

はじめて大会に参加し、新しい出会いと貴重な体験をすることができたことに感謝しています。スト

レスマネジメント教育の実習体験をしたことがなかったの2日目の研修会が最も強く印象に残っています。山中先生の研修A-1ではストレスマネジメントのプログラムに入る前の導入部分の大切さを体験的に教えていただきました。あんなふうにリラックスした感じで講義ができれば、プログラムの効果は確実に上がるだろうと思いました。坂上先生のA-2ではとてもいねいに実習をしてくださったので、自分も相手も大切にしながら実習をしていくという基本的な姿勢を学ぶことができたと思います。C-3の土居先生の長崎でのストレスマネジメントの実践についてのお話には感動しました。素晴らしい仕事をされていることがよく分かりました。とても充実した研修だったと思います。この体験を大切にしながら、これからの実践と研究をしていきたいと思っています。

【大会に参加して】

前田 啓実（茨木市立穂積小学校）

当日、朝早くの新幹線で来た私は、初めて訪れる早稲田大学での研修にワクワクした気分で参加させてもらいました。受付で金色のシールが貼ってある名札を受け取った際、昨年の大阪大会時スタッフの一員として関わらせて頂いた時の事が思い出され、名札一つから今大会における準備のご苦勞を察する事が出来ました。菅野純先生の基調講演は、「豊かな時代にどのように、強い心を育てる事ができるか？」というテーマであり、子どもの心の土台作りが大切であることを学びました。さらに「心のピラミッド」は目から鱗であり、強く感銘を受けました。その後のミニ・シンポでは、それぞれの立場でわかりやすく論じられ白熱した意見交流ができたと思います。若いエネルギーを感じた今大会でした。

日本ストレスマネジメント学会のホームページ

URL : <http://jassma.org/>

学会および入会案内や NewsLetter も掲載

役員改選結果

- | | |
|----------|------------|
| 1. 理事長 | 高田 みぎわ |
| 山中 寛 | 高元 伊智郎 |
| 2. 常任理事 | 竹中 晃二 |
| 竹中 晃二 | 津田 彰 |
| 富永 良喜 | 坪田 泉 |
| 松木 繁 | 百々 尚美 |
| 山田 富美雄 | 富永 良喜 |
| 3. 理事当選者 | 藤原 忠雄 |
| 安藤 五三生 | 松木 繁 |
| 石井 佐千代 | 宮脇 宏司 |
| 上地 広昭 | 山田 富美雄 |
| 大野 太郎 | 山中 寛 |
| 大平 公明 | 4. 理事長推薦理事 |
| 奥村 晃久 | 小澤 康司 |
| 古角 好美 | 窪田 由紀 |
| 佐伯 陵子 | 土居 隆子 |
| 坂上 頼子 | 橋本 頼仁 |
| 坂野 雄二 | 5. 監事当選者 |
| 佐藤 豪 | 嶋田 洋二 |
| 清水 安夫 | 宮原 英昭 |

編集後記

大会の後、お忙しい中、発表のまとめや参加の感想・ご意見などを頂き、遅ればせながら、ここに、News Letter No.3 をお送りすることができました。ご協力有り難うございました。

次回、神戸の大会でもお会いできることを楽しみにしております。

2005年2月11日 発行責任：広報担当

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

電話：099 - 285 - 7208 FAX：099 - 285 - 7208



日本ストレスマネジメント学会 第4回学術大会<兵庫大会>・研修会の概要ご案内

本学会の4回目の大会を、兵庫教育大学がホストとなりストレスマネジメント教育実践研究会<大阪>、ストレスマネジメント教育研究会<京都>のご協力を得て神戸で開催させて頂くことになりました。開催期日については第3回大会でご案内申し上げましたが、それ以降に決まりました概要をご案内させていただきます。

第4回学術大会<兵庫大会>概要

テーマ 「危機を生かすストレスマネジメント」

日時 平成17(2005)年7月30日(土)

会場 神戸商工会議所会館 〒650-8543 兵庫県神戸市中央区港島中町 6-1

プログラム

7月30日(土)学術大会

会長講演「ストレスマネジメント研究・実践の最新動向」

山中 寛先生 (鹿児島大学)

特別講演「災害とストレスマネジメント」

榎島 敏治先生 (日本赤十字)

口演発表・ポスター発表・シンポジウム等

特別講演いただく榎島敏治先生は日赤医療センター国際医療救援部長としてご活躍され、国内外の災害での緊急支援活動に長年携わってこられました。新潟県中越地震では、医療班の心のケアチームを立ち上げ活動を展開されています。これまでの緊急支援のご苦労と、緊急支援チームの育成のあり方、ストレスマネジメントの位置づけなどをお話しいただく予定です。

7月31日(日)研修会

9:00～15:00で3コマ・3コースを予定しています。

今後の予定

- 4月～ 学会・研修会参加申込受付、発表申込受付
- 4月末 発表申込期限、用紙送付期限
- 5月末 プログラム発表抄録原稿送付期限、大会参加費払込期限
- 7月初旬 全会員にプログラム送付

参加費用

【事前登録】<4/1～5/31>

	学術大会	研修会	両日参加	懇親会	弁当30	弁当31
学会会員	5,000円	5,000円	10,000円	6,000円	1,000円	1,000円
学会学生会員	4,000円	5,000円	9,000円	6,000円	1,000円	1,000円
当日会員	6,000円	6,000円	12,000円	6,000円	1,000円	1,000円

【当日登録】<6/1～7/30>

	学術大会	研修会	両日参加	懇親会	弁当30	弁当31
学会会員	6,000円	6,000円	12,000円	7,000円	1,000円	1,000円
学会学生会員	5,000円	6,000円	11,000円	7,000円	1,000円	1,000円
当日会員	8,000円			7,000円	1,000円	1,000円