

日本ストレスマネジメント学会

News Letter No.8

Japan Society of Stress Management

巻頭言

ストレスマネジメント教育再考

—カツマーvs.カヤマーの論争の視点から—

久留米大学

津田 彰

ポジティブ心理学のムーブメントが起きている。ネガティブな面よりもポジティブな面に焦点を当てて、人間の弱さや問題を克服することに躍起になることを止めて、人間の長所や強さを育てていこうとする理論と実践技法の開発、ならびにこれらの知見を心身の健康の維持・促進、ならびに疾病の予防と回復に応用していこうとする新しい心理学運動である。

書店には、今をときめく勝間和代氏（熱心なファンはカツマーと呼んでいる）のベストセラー本が山積みされている。例えば、「成功を呼ぶ7つの法則」「起きていることはすべて正しい—運を戦略的につかむ勝間式4つの技術」あるいは勝間和代氏推薦「心の中の幸福のバケツ—仕事と人生がうまくいくポジティブ心理学」なども並んでいる。いずれも、前向きで肯定的で実践的である。これはまさしく、ポジティブ心理学の理念に通じる「頑張れば夢はかなう」「自己コントロールの重要性」を強調している。

はたして誰もがカツマーのように「やればできる」「向上心さえあれば、すべてうまく変わる」のだろうか。うまく自己コントロールできるのだろうか。これに異論を唱えたのが、これまたTVのコメンテーターとして、引っ張りだこの精神科医香山リカ氏である（カヤマーと称される）。カヤマーはカツマーとの大論争の中で、「しがみつかない生き方—『ふつうの幸せ』を手に入れる10のルール」を著し、「頑張りが過ぎない幸せ」の大事さを説

いている。

果たしてどちらの意見が大事なのだろうか？結論から先に言えば、どちらも正しいし、どちらも必要であろう。実際、ストレス-コーピング理論の研究の進展にもなって明らかになってきたように、自分の思い通りにしようと頑張ること（能動的コーピング）も大事だし、頑張りすぎて疲弊しないように、じっと耐えるような受動的コーピングも時には大事となる。ストレスの性質に応じ、タイミングよく多様なコーピング法を個人の人々の特性に見合ったかたちで、適宜上手に使い分けるといったコーピングの柔軟性と適合性が重要であり、それが上手なストレスのしのぎ方、つきあい方となる。この意味では、ストレスマネジメント（管理）というよりは、ストレスハンドリングなのかもしれない。

認知の歪みとして知られる、“must”思考や“should”思考がストレスを増大させる所以がここにあるかもしれない。人が成長する過程においては、カツマーの環境をねじ伏せてまでもコントロールを求める生き方も大切だし、時にはカヤマーのように「人生には最高も最悪もない」と現実を受け入れる場合も大切である。

とりわけ、自分の力が及ばないとき、無理に何とかどうにかしようとするよりも、時には川の流に身を任せる潔さも求められる。思い通りにならない人生を「神はどうして自分だけにこんな苦しみを与えるのか」「理不尽さや目に見えない運命に対する憤り、怒り」の感情に対して、作家の五木寛之氏は「天命」にしたがって生きるこの意味と意義について言及している。

カツマーvs.カヤマーの最近の論争から見えてきたことは、ストレスマネジメント教育についても、従来強調されてきた「ストレスに対する自己

コントロール能力を育成するための教育援助の理論と実践」(山中・富永, 2000)における「自己コントロール」の意味の拡大である。ストレスマネジメント教育には、「自分は、ストレスを自己コントロールしないというメタコントロールする能力の育成」も必要であるという気づきである。

正月、スポーツジムが休みで、堤防の土手を自分のペースで走っていたとき、ジムのマシンで強制的に走らされた方が、かえって楽に走れて、距離が延びた自分の気づきからそう思う。

特別講演

「匂いの行動科学」

長崎大学医学部 教授
篠原 一之

現代の若者は、感情の表出や認知が不得意になっていると言われる。その背景には、非言語的コミュニケーション法を獲得できていない可能性が考えられる。非言語的コミュニケーション法は言葉を用いず、乳幼児期に発達するが、現代社会における核家族化や地域社会の崩壊等によって非言語的母子間コミュニケーションの問題がもたらされていると考えられる。

これまでの研究で、出生後1時間以内に母親の腹部に置かれた新生児は、母乳の匂い(フェロモン)によって誘導され、母親の乳首に向かって移動し、吸いつくことが示されている。また、母親も授乳をすることで血中にプロラクチンやオキシトシンが放出され、眠気や痛みの感受性の低下、多幸感、母性愛の増加などの効果があることが示されている。母乳育児は必要な栄養や抗体を含むことから推奨されているが、母乳児には母の体臭で自分の母親だと判断することができることも分かっている。これは、人工乳児にはできない。また、母親の母乳の匂いには新生児の痛みストレスの軽減作用があり、この作用は母乳の凍結・融解によって減少しないことも示された。母親にとって新生児の匂いも、心地良さや親しみを増加させる効果があることが分かっている。

人の匂いには抑うつ気分を減少させる効果がある。中でもおばあさんの匂いは他のどの年齢・性別の匂いにも増して子どもの抑うつ気分を減少さ

せる効果があることが分かっているが、核家族化や地域社会の崩壊によって匂いを介した家族間のコミュニケーションの機会が失われつつあると言える。

人にはHLAというたんぱく質があるが、女性はこのHLAの違いを嗅ぎ分けることができる。遺伝的に近いほど体臭を不快だと感じるが、遺伝的に非常に近い父親の臭いを小さな頃から不快だと感じている訳ではなく、体臭の好みが出てくる思春期を過ぎた頃から不快だと感じるようになる。これに父親の加齢臭(正体はノネナールという物質)が加わってさらに不快に感じてしまう。しかしながら、思春期が親離れ・子離れが始まる時期であることから考えると、不快な匂いにも意味があると言える。

匂い(フェロモン)は脳機能にも影響を与えることが示されている。腋下フェロモンは、月経周期の長さを変えることが分かっており、卵胞期の腋下物質は他の女性の排卵のタイミングを早め、排卵期の腋下物質は他の女性の排卵のタイミングを遅らせることが知られている。黄体後期に見られる月経前緊張症(PMS)や出産直後のマタニティブルー、更年期障害にみられる女性特有の不定愁訴はプロジェステロンの低下によって引き起こされると考えられているが、β-カリオフィレンという匂い物質がこれらの不定愁訴の症状を改善することが明らかになった。β-カリオフィレンは現在フェミラックスという商品名で販売されている。

(文責：藤原・長崎屋)

シンポジウム

「シンポジストとして参加して」

興譲館高等学校
森政 芳寿

シンポジストとして参加して、次のように感じました。競技種目が違って共通していることは、精神的なもの、ストレスの有無、イメージトレーニング等が大会結果に大きな影響を与えているということです。

選手は大きな大会(自分の最大目標)などに臨んだとき、緊張や不安、恐れが競技に悪い影響を与え、自分の思う動きが出来ず失敗してしまう。

このような精神的なストレスを解消出来るようになることが、今一番求められていると思います。

多くの指導者は自分の可能な範囲内での指導が中心で、それ以外の領域においては上手に助言やサポートが出来ていないと思います。特に指導者があまり出来ない心のサポートが、これからの選手育成に最も大切な分野の一つだと思います。そのためにも、今回の研修や学会活動が、これからのスポーツ界に対して大きな役割を担ってくると思います。

「シンポジストとして参加して」

長崎県立長崎北高等学校
朝長 孝介

今回のストレスマネジメント学会には選手の見学から参加させていただきました。

自分自身が感じてきたこと、実践してきたことを話しどこまでお役に立てたかはわかりませんが、私自身も良い経験をさせていただきました。他の先生方のお話も興味深いものばかりで勉強になりました。

森政先生には全国トップレベルの指導者が選手に対してどのようなマネジメントをされているかという点が勉強になり、私も今後指導者として生徒達への関わり方を学ぶことができました。

上原先生の講話は、より専門的なものを学ぶことができました。

今後の指導にいかしていきたいと思います。このような貴重な体験をさせていただいた、土居先生、藤原先生に感謝申し上げます。

「シンポジストとして参加して」

鹿児島大学大学院 上原美穂

今回のシンポジウムでは、心理支援の専門家という立場からお話させていただきました。

最初にこのお話をいただいた時、「本当に私のような若輩者でいいのだろうか？」と思っておりましたが、ストレスマネジメント教育によってイキイキとした始めた選手たち、そして共同研究者でもある山中寛先生に背中を押され、何とか当日を迎えることができました。

今回、高校生の競技選手に対して動作法を用いたストレスマネジメント教育を行うことで、彼らの生涯支援にまで繋がるということを改めて実感

することができ、ストレスマネジメント教育のさらなる可能性を感じることができました。

また、シンポジウムの中では、監督そして選手の立場から日頃感じていることを教えていただき、大変刺激を受けました。今後の活動に活かしていきたいと思っております。

今回のシンポジウムを企画してくださった準備委員会の皆さま、当日参加してくださった皆さまに厚くお礼申し上げます。

教育講演

「ストレスマネジメント ～実践をもとにした科学の領域」

関西福祉科学大学 教授
大野 太郎

本講演では 1994 年の竹中先生が始めた研究から阪神大震災を大きな契機に進み各分野で展開されているストレスマネジメント教育の歴史を振り返り、学校現場・産業領域で現在行われている内容の検証と包括的ストレスマネジメントをはじめとしたこれから目指すべき方向性を示す内容でした。時に発達段階に即した教育内容と手段のまとめはこれからの教育を考える大きなヒントになりました。場面と発達段階を考慮どのような内容で教育的働きかけをするのか、一つの事象に一つの対処法で行う課題に焦点化されたコーピングを教育する単一型ストレスマネジメント (single mode) と効果の高いストレスマネジメント教育法として包括的ストレスマネジメント教育を提示していただき、教育の効果はどうかを明快に話して頂きました。特に印象的だったのが、「社会人はストレスをいなく作業、高齢者はストレスを求める作業」の提示でした。これからの教育に発達段階を入れてゆかなければ効果も薄くなり役に立つ知識にならない事を意識すべきだと考えました。最後にこれからの日本ストレスマネジメント学会への期待として、生理反応の重視・研究のデータベース化・実践等相談窓口・出版物を提案されました。初期からストレスマネジメント教育を実践してこられ、今も最前線で活躍されている大野先生の熱い思い伝わる講演でした。

(文責：土居)

「奨励研究優秀賞を受賞して」留米大学心理学研究科
堀内 聡久

日本ストレスマネジメント学会第8回大会において、「多理論統合モデルに基づくインターネットによるストレスマネジメント行動変容の評価研究(1) 一変容ステージとストレス自覚との関連を指標として」(連名発表者、津田 彰・金ウイ淵・今村睦江)の発表をさせて頂き、「奨励研究優秀賞」を頂くことができました。受賞できるなど思いもしていませんでしたので、自分の名前を呼ばれた時、事態がよく理解できませんでした。このような賞を頂き、本当に嬉しいです。

この発表は、多理論統合モデルという理論を基礎として、参加者のやる気に合わせたセルフヘルプ介入をインターネット用いて行なうプログラムの効果に関するものです。近年、1次予防的な視点に立つストレスマネジメントが求められていますが、このプログラムはそのような、予防的視点から作成されています。アセスメントをインターネット上で受け、それに基づいて作成された処方箋をガイドとして利用し、またワークブックを利用しながらセルフヘルプを促すという形式になっています。

ポスター発表中に様々な先生方からご質問やご指導を頂く中で、今後の課題をたくさん見つけることができました。頂いた内容は、質問文の分かりにくさ、処方箋の分かりにくさなどです。これらのご質問やご指導を頂くことで、今後取り組むべき問題を見つけることができました。これらの問題を踏まえて、また参加者から頂きましたコメントなどを踏まえて、これからもプログラムを改良する必要性を実感することができました。今回の受賞をばねに、さらに頑張りたいと思います。

最後に、本研究を遂行するにあたり、ご協力頂きました参加者の皆さま、ご指導頂きました先生方、またお世話になりました大会スタッフの先生方に御礼申し上げます。

「奨励研究優秀賞を受賞して」早稲田大学大学院人間科学研究科
丹野 恵

第8回長崎大会において、「対人葛藤場面に対する関与形態に配慮した集団ストレスマネジメントが高校生の攻撃行動に及ぼす影響」という研究を、早稲田大学人間科学学術院の小関俊祐先生、嶋田洋徳先生との連名でポスター発表をさせて頂きました。この度、発表をさせて頂いただけでなく、奨励研究賞受賞に至りまして大変嬉しく思っております。

私は集団内(環境)で維持される児童生徒の攻撃行動に対する効果的なストレスマネジメントについて研究を行っております。奨励賞を頂きました研究は、生徒を等しく並べて見るというよりも、攻撃行動における機能的側面を重視して、そのような攻撃行動に関与する機能の違いに対応した社会的スキル訓練を行ったものです。その結果、機能の違いに対応させてストレスマネジメントのプログラムの内容を工夫することで、攻撃行動が減少する可能性が示唆されました。研究の結果を発展させていくことで、攻撃行動の維持に関する機能のアセスメントに対応したストレスマネジメントのプログラムの選定が可能となるかもしれません。

私は長崎を訪れるのは初めてで大変楽しみにしておりました。鎖国、戦争などといったさまざまな歴史とともに発展した美しい港町で、学会発表を通じてストレスマネジメントの実践にかける先生方の熱い思いに触れたこと、大会プログラムを通じて新しい知見を知ったこと、さらに素晴らしい賞を受賞させて頂くことができたことは、記録的な大豪雨に見舞われたこと以上にとてもよい思い出となりました。

このような栄えある賞を受賞させていただけたこと、選出してくださった先生方への感謝、そして大会中に皆さまから頂いた暖かなお言葉を励みに、今後も研究に、ストレスマネジメントの実践に励んでいきたいと考えております。最後になってしまいましたが、大変充実した大会を主催・運営してくださった方々に、御礼申し上げます。どうもありがとうございました。

参加者より大会の感想

「大会に参加して」

愛知教育大学大学院
生田祐介

今回初めて参加させていただきました。ストレスマネジメントを修論のテーマにしようと勉強を始めたばかりの新参加者です。学会員でもない自分にはちょっと敷居が高いかと思いつつも思い切って学会に参加してきました。一日目の学会を終えた時に雲の上の先生方ばかりで、場違いだったかと思ったのが本音です。ところがその後の情報交換会に行ってみると先ほどまで雲の上の方だと思っていた多くの先生方に声をかけていただき、先生方のお人柄に触れることができました。知り合いも居ない学会でどうなるものかと思ったのは杞憂に終わりました。そして二日目の研修は大変温かい気持ちで参加することができました。自分自身の緊張がほぐれていく体験を通して「こういう気持ちを生徒にも味わってほしいな」と自分の研究しようとしていることの意義を身をもって感じることができる学会でした。もちろん帰ってきてから学会員の登録の手続きをしました。ありがとうございました。

「学会に参加して」

京都府教育委員会・福井県教育委員会
スクール・カウンセラー
米田 雅彦

5月までは、ストレスマネジメント学会に参加する予定は全くなかったのですが、6月に今大会の大会会長である土居隆子先生の講演が京都市内であり、その中で、ぜひ参加してみたいという思いに駆られ、参加しました。

前日に長崎に入り、嬉野の温泉に入り、リラックスして大会に臨む。

一日目は、シンポジウムや講演。さまざまな領域の方々のお話を伺い、『不調のときの対処法を紙に書くことの大切さ』や『どのような匂いにも意味がある』など、どの講演も普段は当たり前のこととして、日常に埋もれてしまっているとても大切なことを思い出させてくれました。また、「スト

マネ」の基礎もとてもわかりやすく、「ストマネ」もここまで整理されてきたのかと思います。もう少し現場で使えるような気がしてきました。

この大会を企画、運営して下さった土居隆子先生はじめスタッフの皆様へ感謝。

「学会に参加して」

兵庫教育大学大学院学校教育研究科
長崎屋 朱里

今回初めてストレスマネジメント学会に参加しました。緊張して肩に力が入った状態で学会1日目を迎えた私でしたが、ストレスマネジメントに関心のある先生方が集まっている学会だからなのでしょう、非常に温かく居心地の良い環境の中で、最後まで楽しく参加させていただきました。

シンポジストではスポーツの分野で活躍されている先生方より、メンタルコントロールの興味深いお話を伺うことができました。お話の中にあつた、調子の悪いときの自分と最高の自分の姿をイメージして書くということを私も実践して、まずは自己コントロールに生かしたいと思っています。研修では、体を動かしながら、すぐに現場で活かせるようなストレスマネジメントの実践方法を学ぶことができました。方法やその効果だけでなく、何に注意して行くと良いのかをその都度教えて頂けたことがとても勉強になりました。

また、私にとって故郷である長崎で充実した時間を過ごせたことは、私自身の活力にもなりました。あいにくの天候で最後まで研修に参加できない方もいらしたことが残念でしたが、大会長の土居先生もおっしゃっていた通り、長崎は過ごしやすい天候の日も多い素敵な町ですので、機会がございましたら、また是非長崎にお越しください。最後になりましたが、長崎大会スタッフの皆様へ心より感謝申し上げます。

「学会に参加して」

西九州大学大学院 研修相談員
平石 淑恵

今回のテーマが「こころと体の調和」ということで、ストレスマネジメント教育の予防からケアについて学ぶことを期待して、2回目の参加をさせて頂きました。

日頃は、介護現場における施設介護者のストレ

スの予防に関する要望が多くあり、どのようにケアができるかを試行錯誤している段階です。

大会では、現場で活躍されている先生方のお話を伺うことができ、大変刺激になりました。また、研修会では、実践を通した学びに加え、ストレスマネジメントを活用されている先生方と交流する機会となり、充実した経験となりました。今後の臨床活動に生かしていきたいと思っています。

最後に、天候が悪い中で、大会を運営された皆様の御配慮に心よりお礼申し上げます。

「学会に参加して」

久留米大学心理学科研究生
今村 陸江

(大分県日田市大山中学校在籍)

数日前から続く大雨、当日の朝も激しい雨がふり続いていました。心配しながらも、出来上がったばかりのポスターを大事にかかえ JR 駅へ。「JR 全線ストップ、復旧の見込みなし」目の前が真っ暗になりました。「どうにかして長崎まで行かなければ…」バスを乗り継いでやっとのことで長崎にたどり着いたのは、午後1時をすでに回っていました。私にとっては、学会参加もポスター発表もはじめてのことでしたが、緊張する間も心の準備をする間もなく発表時間がはじまったことは幸いだったかもしれません。

学校現場では、ストレスにより精神的に不健康状態に陥っている生徒が増加しています。しかし、そのストレス状況やストレスの反応についての認知が不十分であったり、困難であったりする状況があり、心身の健康を回復・維持できない子どもが多い現状です。よって、ストレスに気づき、それに対してのよりよい対処ができ、自己コントロールする力をつけるためのストレスマネジメント教育がとても重要であり必要です。中学校の養護教諭としてそういう思いを強く感じる日々を過ごしていました。そういう思いから、今年度久留米大学の津田教授のもとで、ストレスマネジメントについて勉強させて頂いています。まだまだ勉強不足にもかかわらず、ポスター発表という機会を与えて頂いたことで学会に参加でき、様々な視点から研究された多くの発表を拝見することができました。また、私がストレスマネジメントを勉強する際に手にした本の著者である素晴らしい先生

方との出会いから、今後の研究や現場での課題について多くの示唆を頂くことができました。

「より効果的なストレスマネジメント、発達段階に応じたストレスマネジメント教育」について研究を進め、今大会のテーマ「こころと体の調和」を意識しながら、また「こころと体の調和」を意識しながら、心身の健康を維持できる子どもたちの成長を支援する役割を頑張っていきたいと思っています。

情報交換会会場から眺めた 1000 万ドルの長崎の夜景は素晴らしく、心にたくさんの輝きを頂いてかえることができました。大会関係者の方々にお礼を申し上げます。ありがとうございました。

「学会に参加して」

医療法人ハートピア 細見クリニック
臨床心理士 渡邊尚孝

初めて参加させていただきました渡邊と申します。今回は悪天候による航空便欠航や JR 運休に見舞われ遅刻。翌日も途中退席となりましたが、産業領域でのストレスマネジメント研究の動向を把握でき、貴重な研修となりました。これまで自殺問題、アディクション関連問題、うつ病を含むストレス関連障害の患者様と関わってきましたが、ストレスマネジメントへの関心は膨らむばかりです。所属先の精神科診療所も産業領域との連携を模索しており、ヒントや人脈を求めての学会参加でした。

さて、私は大野太郎教授の教育講演およびワークショップを受講させていただきましたが、認知行動療法の枠組みの必要性を、改めて認識しました。特に「怒りのコントロール」に関するプログラムは、子どもから大人まで幅広く応用できるので、早速実践してみたいと思いました。日本での大人向けプログラムは実践研究が少ないとのことですので、これからご指導を仰ぎつつ試行錯誤し



て行きたいので、今後どうぞよろしくお願い致します。

「第8回 長崎大会を開催し

活水女子大学
土居 隆子

「こころとからだの調和」をテーマに7月25・26日 長崎大学文教キャンパスで開催しました。参加は学会員54名 学生会員26名 一般参加53名でした。沢山の皆様にご参加いただきありがとうございました。学会参加者の申し込みを始めた時は大丈夫かとハラハラしましたが、次第に申し込みが増えほっとしました。

しかし、一番心配した台風はなかったのですが、予想外の荒天候で、参加された方の交通手段に大変ご苦労をおかけしました。「長崎は今日も雨だった」のように、この季節は時折局地的豪雨に見舞われる土地でもあり、過去には7月24日は長崎豪雨や7月25日諫早大水害がありました。これも、日々を生きるストレスマネジメント能力を試されているのだと、準備委員会一同連携を密にして対応しました。ご不自由・ご不便をおかけしたともいますが、大きな事故がなく無事終了出来ホッとしています。

7回大会で次期開催をお引き受けし、11月に実行委員会方式で学会の準備を始めました。参加してよかったと思っただけの学会とはどのような学会だろうと皆で話し合いました。

本学会も8回になり、大会テーマの設定に悩みましたが、教育・産業・トラウマと話題も一巡し学会員の意識も高くなる一方で新しい会員も増えて来ている現状が見られます。より専門的内容を深め次の段階に進みたい気持ちとこれから一緒に進む人たちにも研修する機会を提供したいと、ストレスマネジメントの基本に立ち返ることにしました。

本学会の特徴は「教育」です。これからストレスマネジメントを必要とする人たちに何を提供するのかを、現在のさまざまな困難状況から推測し提供する「ストレスマネジメント教育の最終段階～より健康に生きる」と考えました。シンポジウムは、健康でいる人たちの中でスポーツの世界に注目し「指導者のストレスと選手育成」を設定しました。本学会の山中理事長が深くかかわっておられる分野でもあり、具体的な内容設定にはい

ろいろいろご助言をいただきました。途中理事長の病氣療養の為、司会が富永・藤原先生に交代となりましたが、長崎でのストレスマネジメント教育の普及を願い本学会では初めての試みで一般公開にしました。スポーツの最前線で活躍されている朝永選手のストレス緩和及び実践を継続している工夫にはストレスマネジメントの知識が詰まっていますし、高校女子駅伝連覇を果たしている森政監督の話は納得させられるものでした。

また、大会テーマの「からだこころの調和」に即して特別講演として長崎大学医学部教授篠原一之氏に「匂いの行動科学」と題してからだからの話をお願いしました。アロマなどで普通にストレス緩和として使われている方法ですが、脳科学の側面からお話しいただき日頃の実践活動に厚みを加える知識・知見として生かして頂けたでしょうか。

教育講演では、本学会の理事である関西福祉科学大学教授大野太郎氏の「ストレスマネジメント～実践をもとにした科学の領域～」でした。ストレスマネジメント教育の基礎基本をお話しいただきたいと、前年度開催のご苦労も癒えぬ時にお願いしましたところ、「役に立つのであれば」と快くお引き受け頂き、準備は大変だったとお聞きしましたが、これまでの流れと理論の基礎基本を明快にお話しいただきました。ストレスマネジメントビギナーの為に設定した教育講演でしたが、すでに実践している人たちにも活動を振り返りこれからの方向性を示す講演となりました。

研修会は分野別に設定しましたが、知識の着実な研修を目指し午前・午後を通じた一日研修としました。また、本学会初の試みとして、子育て支援領域の研修会に実際の親子に参加いただき、ともに研修しました。今回は、理事の皆様のご協力あつての成功だったと思います。準備途中で理事のメーリングリストで沢山のお願いや連絡をさせていただきました。又、支援もいただきました。実行委員会の力だけでは学会開催は出来ませんでした。

皆様のサポートに感謝し、山中理事長の復帰を心より願い長崎からの報告とさせていただきます。

2010年度
日本ストレスマネジメント学会 開催挨拶

日本ストレスマネジメント学会 第9回学術大会<関東大会> & 研修会のご案内

早春の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。

このたび、日本ストレスマネジメント学会第9回学術大会<関東大会> & 研修会を立正大学大崎キャンパスにおいて開催させていただくことになりました。

現在、世界人口は68億5千万人を超え、2050年には92億人に達すると予測されています。人口爆発による地球環境への影響は甚大であり、地球温暖化による異常気象や生物体系の変化、エネルギーや食糧問題等が深刻化しています。情報・金融・物資の流通では世界は一つのマーケットとなり、国際的な経済競争は激しさを増し、情報通信技術や遺伝子工学などの科学技術の発展は、従来の産業構造を大きく変化させ、世界は、誰もが、社会や自分の将来を予測できない不確実な時代へと進んでいます。日本は、少子高齢化が進む中で、経済的な競争や格差社会が進行しており、いじめ、虐待、犯罪の増加や自殺者が年間3万人を越す事態が10年続いていることから人生を安心して暮らすことができないストレスフルな社会になっているといっても過言ではないでしょう。WHOが、日常の様々な問題や要求に対して、より建設的に効果的に対処するために不可欠な能力として定義した「ライフスキル」には、ストレスマネジメントスキルが必須とされていますが、これからの不確実な時代を生き抜くためには、様々な領域でストレスマネジメント教育を普及することが重要と言えます。

このような視点から、大会テーマを「こころの扉をひらくストレスマネジメント教育—学校・地域・職場での実践のために～」としました。このテーマを具現化する2つの講演会とシンポジウムを企画しています。研修会では、6つの実践的な研修コースを準備中です。研究発表はポスター発表形式で行います。詳しくは1号通信でご案内いたしますが、多くの皆様のご参加をお待ち申し上げます。

会期：2010年7月31日（土）～8月1日（日）

会場：立正大学大崎キャンパス（品川区大崎4-2-16）

大会テーマ：「こころの扉をひらくストレスマネジメント教育
～学校・地域・職場での実践のために～」

大会 委員長 小澤康司
大会事務局長 坂上頼子



【会計報告】

平成20年度日本ストレスマネジメント学会会計(平成21年3月31日現在)

収入		支出	
繰越金	¥1,965,654	会議費	¥41,061
出資金	¥0	事務費	¥26,159
入会金	¥64,000	通信費	¥119,260
年会費	¥1,425,000	補食費	¥2,000
学会誌売上	¥24,890	大会補助金	¥100,000
		学会費(心医)	¥30,000
		旅費	¥190,530
		学会誌関連費	¥0
		ニュースレター費	¥27,300
		選挙関連費	¥0
		名簿作成関連費	¥0
		人件費	¥330,000
		小計	¥866,310
		次期繰越金	¥2,613,234
合計	¥3,479,544	合計	¥3,479,544

繰越金内訳	
郵便振替	¥2,553,363
預貯金	¥0
現金	¥59,871
合計	¥2,613,234

平成21年3月31日
上記の通り報告いたします。

日本ストレスマネジメント学会理事長
山中 寛
日本ストレスマネジメント学会財務理事
松木 繁
日本ストレスマネジメント学会監事
嶋田洋徳 宮原英昭

日本ストレスマネジメント学会平成 21 年度予算案 平成 21 年 4 月 1 日

収入		支出	
入会金	¥140,000 (35名分)	会議費	¥40,000
年会費	¥1,385,000 (一般190名,学生35名分)	事務費	¥57,000
繰越金	¥2,613,234	通信費	¥40,000
学会誌売上	¥30,000 (10冊)	大会補助金	¥100,000
		旅費	¥204,300
		学会誌作成費 vol.5 ,vol.6	¥1350,000
		心医連加盟費 内訳 年度会費 ¥30,000 理事交通費 ¥50,000	¥80,000
		ニュースレター費	¥50,000
		人件費	¥320,000
		小 計	¥2,241,300
		次期繰越金	¥1,926,934
合計	¥4,168,234	合計	¥4,168,234

平成 21 年 4 月 1 日

上記の通り報告いたします。

日本ストレスマネジメント学会理事長
 山中 寛
 日本ストレスマネジメント学会財務理事
 松木 繁