

日本ストレスマネジメント学会

News Letter No.9

Japan Society of Stress Management

巻頭言

「忙しい」と思わずつぶやく日々に

同志社大学心理学部嘱託講師
臨床心理士 高田 みぎわ

「忙しいという字は、心が亡びると書くんだよ」と私に言ったのは20年ほど前、まだまだ働き盛りの頃の父であった。その父が口癖のように言っていたのが「忙しい」という台詞であった。当時父は、(おそらくストレス性の)皮膚疾患に苦しんでいたが、退職後大分県の田舎に住むようになって皮膚疾患が軽快した。がんばった時代があってこそ得た晴耕雨読の生活ではある。

自らのストレスマネジメントと「目的や周囲からの要請に応えるため」にがんばることの折り合いをつけることは難しい。子供たちにも、同様の状況がある。

これまた20年ほど前のことになるが、京都で暮らす私のところに、東京の幼なじみの友人から電話がかかった。四方山話の中で、友人の子どもとおなじ幼稚園に来ている子どもが小学校受験を目指していて、その子のことが心配だと言う。早朝から、幼稚園の始まる前にお受験塾に行くそう。幼稚園が終わるとまたいろいろなお稽古事が続く。毎日親子して帰宅するのが夜9時10時になるという。どう考えても、行き過ぎだよねという話になった。数ヶ月しての友人の電話の中で、その子どもが円形脱毛になったと聞いた。「さすがに、少しはお稽古が減ったの?」と、私はたずねた。「それがねえ、その生活に、ハリ治療が増えたのよ。」「ううっ……。」笑えないオチだ。

円形脱毛であった子が受験に成功し、その後はのびのびとエスカレーターで大学まで進学したの

か、あるいは、その時期の無理のためにさらに何らかの問題が生じたのかはわからないままだ。

私自身私学でスクールカウンセラーをしているが、現在でもそれに類する状況はある。ネグレクトや虐待の対極にあるように見える恵まれた家庭の中で、過剰な期待・教育熱によって子どもの心と体が虐げられている事態が存在している。親の過剰な支配・行き過ぎた教育熱心を跳ね返さんがために子どもがいろいろな症状や問題を起こしていると理解できるケースに時々出会う。そしてまた症状や問題を解決する取り組みを通して、成長する家族にも出会うし、家族の成長とは子どものSOSに応えるなかで、家族のストレスマネジメントが上達したということとも言える。多少痛みを感じる体験がないと、これまでの生活習慣やコミュニケーションのあり方を改善しようとはなかなか思わないのが人間だ。その痛みの体験に基づいて適切な軌道修正が行われないと、症状や問題がその家族の長期にわたる苦悩となることもあるだろう。

第9回日本ストレスマネジメント学会学術大会では、天野秀昭氏による特別公演があった。遊育のすすめー遊びは生きる力の源ーと題して、冒険遊び場プレーパークの活動の紹介があった。子どもたちが思い思いに遊び交流し、「体験」を通して、たくましさや生きる力・困難な状況を打開する創意工夫を生み出す様を感じ取ることができる講演であった。ちょうど最近「今の子がゲーム機で格闘ゲームをしているのと、昔の子どもがチャンバラをしているのとどこが違う?」ということ、ある若者に問われたばかりであったが、私の口について出た答えは「チャンバラは疲れるし、痛い!」であった。

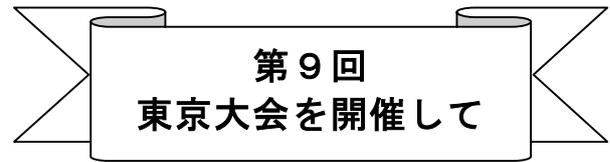
からだで体験している……だから痛みもわか

るし、力加減や調節感も学ぶし、ほどほどでやめられるし、夜になったら眠れるだろうと想像できる。しかし、科学的検討はなかなか難しい。実際に、夢中でチャンバラし、忍者ごっこで近隣の塀を制覇し、蝶々採集に熱中した小学生と、遊ぶこととは勉強の合間のゲームである小学生の、成長してのちのストレス耐性の違いを実際に検討しようとしても、それはなかなか困難だ。機会があればプレーパークの卒業生たちの、何年か後の振り返りをぜひ聞いてみたいものだとも思う。このようなある時期のある体験の影響をどの時点でどのような基準で検討するのかは難しい。特に、子どもの教育の答えは10年後、あるいは、もっと先の世代にまで至って見ないと見えないというものも真実だ。

学校などの現場でのSOSに対して当事者が苦肉の策で編み出した体験的实践が思わぬよい結果をもたらすことがある。しかしながら現場のアイデアから生まれた実践の効果を実証的に検証することや、現場で起こる事象をうまく説明できるような理論的検討まではなかなか当事者には手がまわらない。「忙しい」と思わずつぶやく日々に、不確かな手探り状態の中、現状をより良くしたいという素直な動機で思いついたことを一つでも実現しようと思えば、仕事量は増え、時間とエネルギーが消費されることとなる。優れたアイデアや、いろいろな手法に出会っても、実際に自分の現場で効果を上げるためには相当周到な準備と検討が要る。いくらかの予算を引き出す工作だけでも、大変な労力が必要だ。まして、長期にわたるフォローアップ研究など手が出ない。一人ひとりの準備範囲は限界があるのが現実だ。やりたいこととやらなければならないこととの狭間で、多少リラクゼーションが上達し、認知の修正に成功し、仕事の効率が上がったところで、基本が過活動にすぎれば、リラクゼーションも焼け石に水ということにもなりかねない。

学会が現場からのSOSに応え、現場の実践を支援し検討し、多くの人活用できる知恵を共有する相互交流の場であるようにと願う。それが学会員の相互のストレスマネジメントにもつながるとよいと思う。だれしも不確かな中での孤軍奮闘からは、解放されるほうがよかろう。この学会が、お互いに助かるし、参加して楽しいと思える学会

でありたい。良かれと思う努力が、他者も自分もつぶさないように・・・忙しいとつぶやく日々に、第9回大会に参加して楽しかった私は、改めてそう思う。



大会事務局長 坂上

頼子

小澤康司大会長のもと第9回日本ストレスマネジメント学会関東大会を立正大学で開催し、学びと交流の豊かなひとときをもつことができましたことを心より感謝申し上げます。「かけはしストレスマネジメント研究会」を中心に有志実行委員が一日の仕事を終えてから小澤研究室に集い陽気に準備そのものを楽しみ、その勢いのまま学会当日を迎えました。さらに、当日は立正大学の教員と若々しい学生さんたちの応援を得て幕を開けました。

今大会の特別講演会は「遊び」、二日目の研修講演会は「笑い」をテーマにして二人の外部講師をお迎えしました。最も子どもに近い現場で子どもの命を輝かせるためにからだを張っておられるお二人です。日本でプレーリーダーを職業化した第一人者の天野秀昭氏(大正大学特命教授)の「遊育のすすめ～遊びは生きる力の源～」では、プレーパークにおける数々のエピソードが原稿なしで明快に語られました。「子どもの遊びは、Aあぶない・Kきたない・Uうるさい、頭文字を並べるとAKU(笑)、すなわち大人から見れば悪だが、A・K・Uをするのは子どもが伸びようとしているときだから、A・K・Uをさせないように叱るのは子どもの伸びる力をそいでしまうことだ」と親には耳の痛い話でしたが、子どもの遊びの世界は実に奥が深く「魂の営み」であるということが伝わってきました。大泉洋主演の日本テレビドラマ「赤鼻のセンセイ」のモデルとなった副島賢和氏(品川区立清水台小学校さいかち学級教諭)の「院内学級の子どもたちが教えてくれた大切なこと」では、子どもたちが書いてくれた作文を通して教えられたという院内学級の担任にとって大切な10の関わりと5つの姿勢について示して下さいまし

た。副島氏は「院内学級の子どもに必要なのはま
ずは笑いだ」と修行を重ねておられ、赤鼻が似合
う派手なジャケットでホスピタルクラウンの技を
も披露して下さいました。何が子どもの幸せにつ
ながるのかを真剣に考えて子どもの傍らにいるお
二人の講演は、ストレスマネジメントについての
実践と研究をすすめている我々に、子どもへの尊
厳と温かな希望を与えてくれたと思います。

大会企画シンポジウム「ストレスマネジメント
教育の実践の実際と課題」では、大会テーマ「学
校・地域・職場での実践のために」を具現化した
貴重な実践報告をいただきました。大会長講演に
はグローバルな視点を学び、ポスター形式による
研究発表会場では発表者と参加者で賑やかに質
疑応答が交わされました。研修会では実践的な方
法を学べる魅力的な5つのコースに分かれて、そ
れぞれワークショップ形式で体験していただきま
した。実感して身につけた方法をそれぞれ持ち帰
っていただけたことと思います。皆さまのご協力
のおかげで全てのプログラムを盛会に終えること
ができましたことを感謝いたします。

7月31日昼の理事会で議事進行を務めてく
ださいました山中寛理理事長(鹿児島大学教授)は、
養生のため理事会後すぐに鹿児島に帰られました。
その後の健康回復を祈っておりましたら、実行委
員の一人から「山中先生がNHKあさイチに出て
る!」とメールが入りました。学会を終えて一カ
月余りたった9月13日(月)でした。全国の皆
さまも、このうれしい番組をご覧になられました
か。

大会特別講演

「私のおじちゃん」

佐藤 葵

第9回日本ストレスマネジメント学会の開催地
が関東となり、光栄なことに私も開催準備のお手
伝いをさせていただくことになりました。思い起
こせば、昨年、長崎大会に参加したのが初めてで、
懇親会の会場で、関東圏の人数が思った以上に少
なかったことを覚えています。お偉い先生方に紛
れ込みながら、関東グループとして一言挨拶をす
る際に「関東で開催するときは是非お手伝いさせ

ていただきます」とは言ったものの、まさか本当
に実行委員としてメンバーに入れていただけるな
ど夢にも思いませんでした。

第1回実行委員会で「どんな講演を誰にお願い
しようか」という議題になった際、坂上先生の後
押しで私の叔父、天野秀昭先生(おじちゃん)を紹
介しました。正直私の中で天野おじちゃんは『子
どもとガチで遊ぶ変なおじちゃん』というイメ
ジしかなく、どちらかというとなんな異質な大人
とはあまり関わらないようにしてきたように思
います。毎年お正月に会うくらいでしたが、いつも
私の顔を見ると「お〜葵、元気かよお!」と全力
でやってきて私の頭をぐしゃぐしゃにしたもので
した。そんな変わったおじちゃんを学会に呼んで
良いものかと少々躊躇もいたしましたが、とても
素晴らしい講演だったと後で聴き、安堵とともに
そんな「素晴らしいおじちゃん」の姪であることを
誇りに思いました。残念ながら私は当日受付を
担当していたため、おじちゃんのお話を聴くこと
ができませんでした。あまりにも残念だったので
その後おじちゃんの講演を聴きにでかけました。
面白いことに幼少の頃からの癖は抜けず、真ん中
の前列に座っておきながらおじちゃんと目を合わ
せないようにしていた自分がいました。講演終了
間近、油断したのかおじちゃんとぼっかり目が合
ってしまい、講演終了とともに真っ先に私の元に
全力でやってきて頭をぐしゃぐしゃとかき回しま
した。この歳で頭を撫で回されるとは思いません
でしたが、小さい頃と変わらず同じように接して
くれるおじちゃんはやっぱりすごい人かもしれな
いと思いました。

本当ならばおじちゃんにコメントをいただ
こうと思っておりましたが「そんな遠い出来事は覚
えていない」(おじちゃんが学会に来てくれたと
いう証拠を残したい)「あの2人で映ってる写真
(山田先生が懇親会で撮って下さいました)を載
せれば良いじゃないか、この人ですって」という
やりとりの末、姪の私がおじちゃんの雰囲気を少



しでもお伝えで
きればと思い、
この度書かせて
いただくこと
になりました。

第9回関東大

会は事前受付・当日受付を含め延べ 205 名の方がお越しくださいました。学会のお手伝いをする中で、控室で楽しくおしゃべりをしながらお弁当を召し上がったり、面白い話を聴きながら笑われる著名な先生方の様子を拝見すると、難しい論文を書かれている偉い先生方もほんの少しだけ身近に感じられました。これも学会のお手伝いをさせていただいたから感じる事ができたのだと思います。大学院を出たばかりの若輩者に貴重な経験をさせてくださった小澤先生、坂上先生、実行委員の皆様へ感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

シンポジウム

「シンポジストとして参加して」

島根県立隠岐水産高等学校
久永 京子

はじめにお話をいただいた時には、分不相応だなとかなり迷っていましたが、きっとこれを機会にしっかり勉強しなさいということだと観念し、シンポジストとして参加させていただくことにしました。

アットホームな学会だから大丈夫とお聞きしていましたが、大きな会場や熱心な参加者の方々に圧倒される思いでした。

シンポジウムでの舌足らずな実践紹介と緊張のため思うように発言できなかったことを反省しましたが、2日間を通し本当によい経験、よい勉強をさせていただいたと思います。

声をかけていただくに至ったこれまでのことを思い出しながらたくさんの方々との出会いに感謝の気持ちでいっぱいです。

そして、事前のお言葉に違わぬアットホームでホットな学会の熱気に触れ、また少し頑張ってみようかなという思いを持てたこともとてもうれしいことでした。

皆様、本当にありがとうございました。

「シンポジストとして参加して」

㈱日立製作所
小寺 亜美

今回はシンポジストとして発表の機会を頂きま

したこと、感謝申し上げます。

職場の実践事例として弊社の取り組みを紹介させて頂きましたが、これまでの施策の振り返りができたことや、多くの方との会話を通して課題に対するヒントが得られたことなど、大変実りの多い機会となりました。そして、自分にとって何よりも大きかったのは、自分と同様に現場で実践されている方々の地道な活動や強い思いに触れることで、ストレスマネジメント教育が学生から社会人まで広く実践され、自分のストレスに上手く付き合える人が一人でも多くなれば、世の中も変わっていくということをより強く確信できたことです。

私はこれからも職場での推進が中心になりますが、教育分野で実践されている方々からのリレーのバトンをしっかりと受け取る気持ちで、社会人に対するストレスマネジメント教育に注力すると共に、ストレスマネジメントの実践の輪を広げる礎として日々精進していきたいと思っております。



奨励研究優秀賞

「奨励研究優秀賞を受賞して」

京都市立朱雀第六小学校 養護教諭
八木 利津子

今回は、関東大会事務局長の坂上頼子先生からお声をいただき、発表の機会を得られた上に思わぬ受賞で幸せです。これも周囲に支えられ、仲間にも恵まれ、「地道に歩んできた成果やね〜」と連名発表者の山根明子先生（伏見工業高校）はじめご協力いただいた先生方と共に素直に喜んでおります。どうもありがとうございました。

子どもにとっての学校は、安心・安全な学びの場であって欲しいと願う私たちですが、平成 21

年度から施行された学校保健安全法の法改正の背景には、子どもを取り巻く環境が深刻化、複雑化、多様化し、心身の健康に大きな影響を与えていることがあげられます。心痛む報道もあとを絶えません。今、様々な危機管理の対応が学校現場に求められています。

そんな不安を少しでも解決しようと、平成 19 年度に京都市の養護教諭グループ研究という形で学校危機管理研究委員会を発足しました。私たちは、命と向き合う専門職という立場から、「危機対応における心のケアと心理教育のために」できることから考え、一歩ずつでも実践してみようという思いで、これまでの対応に加えて予防教育の観点から改めて学校危機対応について家庭・教職員・地域との連携を念頭に見直しました。初年度には、スキルと意識向上のため本学会発足当時からお世話になっている学会役員の先生方のお力を分けていただくとう若手・中堅養護教諭を各地へ研修派遣した結果、皆さん感動して帰京されたこと昨日のように思い出されます。おかげさまで各自モチベーションが上り、現在も研究活動が継続していることにまず深くお礼を申し上げたいところです。研究内容は危機発生時の初期対応と危機遭遇後の心のケアを大きな柱に、養護教諭の専門性が求められる時の助けとなる情報提供（心理教育）に重点を置き、成果物として養護支援プログラムと誰もが親しみやすいオリジナルリーフレット（子ども用と大人用）が出来上がりました。

このたびの大会参加は私にとって、よっぽどのご縁あってつながり合っていることを再確認できました。感謝の気持ちでいっぱいです。危機対応も同じことで、普段からの人と人との関係性・連帯性そして日頃のケアが何より大切と実感しています。今大会に至るまでご尽力されたスタッフの皆様方に最後まで支えていただいた熱い思いが、参加者お一人お一人の心に届きあたたかい会場だった印象を強く受けております。また実践していることと勇気をいただきうれしく思います。今後は個々の事例から気付きを広げて、より身近な出来事を危機と感じる心を大事にしながらよりよく生きる子どもたちの支援を目指します。

「奨励研究優秀賞を受賞して」

テンプスタッフ転身サポート株式会社

西山 紀子

このたび、第 9 回学術大会におきまして「キャリア・アンカーの現状・将来適合度が心理的ストレス反応に与える影響」というタイトルでポスター発表をさせていただきましたが、思いがけず奨励研究優秀賞までいただくことができました。誠にありがとうございました。

この発表は立正大学大学院心理学研究科での修士論文の一部を抜粋したものです。内容を簡単に申しますと、今仕事にやりがいを持っている人、もしくは将来やりがいを持って働いている人と思われている人はストレスが低いのではないかと、という仮説を検証したものです。この研究に取り組んだきっかけは、私がそもそもキャリアカウンセラーとしての経験があり、キャリアの概念を深く掘り下げたいと考えていたことがあります。しかし、直接の理由は、私が修士課程在籍中に 1 年間育児休暇をいただいていたことにあります。一般的にはストレスフルであると思われる 0 歳児の育児であっても、ほとんどストレスを感じずに過ごせたこと、それは一つの要因として、将来自分が専門性をより高めて働き、それが子どもにも良い影響を与えるに違いないという将来の見通しを持っていた、ということがあるのではないかと考えたからです。実際にデータをとりますと、予測以上に仮説が支持され、特に、将来の見通しを肯定的に抱くことの重要性が示唆されました。

執筆に関しましては指導教授の小澤康司先生に懇切丁寧なご指導をいただき、心より感謝申し上げます。今回の受賞式には、残念ながら私は出席していませんでしたが、代わりに小澤先生が受け取ってくださったことは、かえって良かったことのように思っております。また日立製作所(株)の小寺様にも、ご多忙中に関わらず多大なご助言・ご協力をいただきましたことをこの場を借りて感謝申し上げます。

「奨励研究優秀賞を受賞して」

兵庫教育大学大学院学校教育研究科

岡本 典子

このたびは、第 9 回学術大会におきまして『感情の筆記』が怒り感情に及ぼす影響の検討」という研究テーマでポスター発表をさせていただきました上、思いもかけず奨励研究優秀賞までいただきま

したこと、大変光栄に思っております。本当にありがとうございました。

近年、学校現場においても衝動的な暴力行為や学級崩壊などが問題となっています。私がこの研究に取り組もうと思ったのも、学級担任として出会った子どもたちが自分の感情をうまく昇華出来ず自他ともに傷つく姿に心痛めたことがきっかけでした。その背景には怒りや感情の高ぶりをコントロールする能力の低さが影響していると考えました。そこで、対象を客観的に整理するのに有効とされる言語を用いた感情の筆記に着目し、児童を対象とするプログラムを開発、実施しました。その結果、『怒りの制御』への効果が表れ、『ストレスの不機嫌・怒り反応』の軽減が認められました。

本学会は現場の先生方が会員として多い学会ですので、この研究は大勢の方に興味を持っていただき、たくさんの示唆をいただきました。この場で得たものは今後の研究の大きな指針になると考えます。また、学校現場での実践と研究をつなぐ実証的研究を今後も行っていきたいと考えています。

今回の研究に際しまして丁寧なご指導をいただきました藤原忠雄先生に、心より感謝申し上げます。また、現場の先生方のご協力があったこと、大変ありがたく思っております。このたびの成果を教育の現場に還元できるよう、今後も精進していきたいと思っております。

参加者から大会の感想

「大会に参加して」

長野県安曇野市立穂高北小学校 教諭
片岡 弓人

大正大学の天野先生、さいかち学級の副島先生のお話は、ふり返ってみるにつけ、私の心に残るとても大切なお話であったように思います。ストレスについて考える時、学校で教える仕事をしている最中にも、いつも心の中にあり、離れることのない根本に関わるお話でした。天野先生の「ストレスに対処することを教えるのは、問題の本質を変えないで我慢することだけを助けてしまうのではないかと心配している。」という懇親会での言葉や、副島先生の「何かができることではな

く、そこに存在していることだけで価値がある。」ということをお話には大変心を打たれました。実際に現場に戻って学校の中で実践できる様々な実践事例や方法を手に入れることができる有意義な場であったと同時に、人が生きることの意味は何かと考えさせられ、私自身が勇気づけられたと感じる心に残る学会でした。



「学会に参加して」

室蘭工業大学
前田 潤

今回、立正大学で開かれた日本ストレスマネジメント学会は私にとって初めて参加した学会でしたが、大会長の小澤先生とは2000年有珠山噴火からのおつきあいです。噴火時に小澤先生は北海道臨床心理士の会員として、被災地に自ら入って被災者や日赤看護学生、日赤職員、地元保健師、専門家へストレスマネジメントの普及を行ってくれました。私は地元の日赤職員として先生を案内する役割を取らせていただきました。この学会は今年で9回目ということですから、2000年の有珠山噴火にはまだ設立されていなかったことに気づきました。しかし、きっと、小澤先生は、この学会に関わる方々とのつながりの中で、支えられて実践を重ね、研究を深められてこられたのでしょう。ストレスマネジメントを必要とする場合は、それ自体ある意味では過酷な場です。鋭く、厳しく、しかしユーモラスでアットホームな雰囲気が、とても印象的な学会でした。これからもよろしくお祈りします。

「学会に参加して」

立正大学心理学部臨床心理学科
中村 毅

今回スタッフとして参加する機会をいただきまして心から感謝しています。また全国から各方面で活躍されている多くの方が参加され、大いに盛

り上がった会になったことを心からお喜び申し上げます。

私は社会人学生として小澤先生のもとで「働く人たちのメンタルヘルス」に取り組んでいます。具体的には「ストレスコーピング講座」の企業への導入を目指しています。そんな折、今回多くの方々とお話しする機会を得、また皆様が現場でいろいろな取り組みをされていることに感動いたしました。私自身はまだ未熟ですが、皆様の熱意ある実践活動をお手本に頑張っていこうと決意を新たにいたしました。

今回スタッフとして行き届かない点多々あり、皆様には大変ご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。次回は、日本ストレスマネジメント学会の一員としてぜひ参加させていただきたいと思っております。ありがとうございました。

「学会に参加して」

立正大学心理学部臨床心理学科
篠 正彦

日本ストレスマネジメント学会（関東大会）においてスタッフとして参加させていただいた、立正大学3年、小澤ゼミの篠正彦です。今回はとても貴重な体験をさせていただいて、主催の先生方、並びに参加者の皆様、本当にありがとうございます。

発表された様々な研究は非常に興味深く、自分の拙い質問にも懇切丁寧に教えて戴いた上、質問紙や実際の手法といった部分にも触れることができ、非常に勉強になりました。また、懇親会では普段なら聞くことの出来ない話や、発表された研究内容について深く掘り下げた話まで聞かせて戴き、この場を借りて改めて御礼申し上げます。

またお手伝いする機会がありましたら、どうぞよろしくお願いいたします！



「学会に参加して」

京都府スクールカウンセラー
米田 雅彦

今回の学会で特に印象に残ったのが、大会特別講演の天野秀昭先生の『遊育のすすめ 一遊びは生きる力の源一』である。

天野先生のお話を伺い、私も会場を飛び出して『遊び場』で遊んでみたくなった。『何をしてもよい！何もしなくてもよい！壊してもよい！作ってもよい！』空間。「つまらない！つまらない！」とただただウロウロ。そして、一週間が過ぎ、炎が燃えているのを眺めることに楽しみを見出した子ども。なんと楽しい世界だろう！先生のお話を伺いながら、子どもの頃、時計などを分解したことや雑木林の中に秘密基地を作ったこと、花火をいたずらして友だちが手にやけどを負ったことを思い出していた。

このようなわくわくする企画、また、楽しく役に立つ企画を考えてくださった小澤康司先生、坂上頼子先生始めとして、関東地区の先生方に感謝したいと思います。

「学会に参加して」

静岡市子ども青少年相談センター
吉永 弥生

“地域ごと前が出る。”これは、懇親会で毎年見られる光景です。私は、第1回大会から、ほぼ毎年参加していますが、なぜか、東海地区の参加者があまりいません。いつもはひっそりと隠れているか、大学院の仲間と一緒に兵庫に混ざって出るか・・・の私でしたが、今年は坂上先生に「静岡いいですか。吉永先生。」と呼ばれ、9回目にして始めて静岡代表としてマイクを持ちました。私は、今回紹介された紙芝居を、いち早く静岡の研修会で紹介する機会があり、そのことで学会前から坂上先生とやりとりをさせていただいていました。

紙芝居の反響は、紹介した私自身がびっくりするくらい大きく、静岡でもストマネへの関心が高い方達がたくさんいることがわかりました。また、紙芝居についてのやりとりを通して、今後も情報交換をしていける方達と出会うことができました。いつか、「静岡」が懇親会でずらっと前に出ていることをイメージしながらこの原稿を書きました。

「学会に参加して」

兵庫教育大大学院
兼重 喜美子

この度の学会参加で、それまで持っていた学会に対する少し怖いイメージが変わりました。勿論ポスター発表などで学際的な追究はあるにしても、雰囲気は柔らかく、懇親会などでは寧ろ温かいものを感じました。

1日目の天野先生の講演は遊びを勧めるお話で、大変共感しました。私も子どもの頃、近所の川や野山で兄弟や友達と遊び回った楽しい経験があるからです。そのことが、その後の厳しい経験の中でも自分や他人を信じる力になっていたと、今になって感じています。2日目の研修会では、アサーション・トレーニングのコースに参加しました。D（描写）E（表現）S（提案）C（選択）法を教えてくださいました。生活で実行したり、アサーションについてもっと研究していきたいと思えます。

この度の学会参加は、ストレスとうまくつきあえるようになることを大きな課題に、今後の自分の研究を進めることに意欲を与えていただく機会となりました。

「学会に参加して」

長崎市立深堀中学校
教諭 井上 博之

今回で大会への参加は平成20年度からの3回目となりました。毎回、教育現場での貴重な実践や、企業での取り組み、その他ストレスマネジメントに関する最先端の情報等を知ることができ、大きな刺激を受けます。

1日目の特別講演での「遊育のすすめ」では子ども達が自由で主体的な“遊び”の中で学び成長していくことの重要性と、今はそのための時間や場所が不足していることを実感しました。2日目の講演と研修では院内学級の子子ども達とのふれあいや関わり方について楽しく学ぶことができました。院内学級の子子ども達への支援の工夫は、全ての子子ども達への教育支援に共通して大切な部分が多く、生徒理解・個別指導に関する重要な示唆を与えてもらいました。

学校現場で生徒達に接しながら、指導や支援の

あり方について悩む事があります。そんな中、大会に参加し、いろいろな実践事例やアプローチの方法、その理論などを学ぶことは、自分自身の幅広い視野を持つことに役立ちます。そして今年も、これまでお世話になった多くの先生方とお会いすることができました。お酒を酌み交わしながら語り合い、自分のストレスマネジメントも有意義に実行できた貴重な2日間でした。

大会を企画・運営していただいた実行委員の方々、スタッフの方々にこの場をお借りして心より感謝申し上げます。

「学会に参加して」

山梨県総合教育センター
一瀬 英史

大会の準備・運営に十分な力にはなれませんが、小澤先生、坂上先生をはじめ、他の実行委員のみなさんと一緒に、抄録集Tシャツを着こんで参加した大会は、「大変だったけど楽しかった」という言葉が身に沁みだ2日間でした。学会に参加し、学校に在職中「楽しいは楽と書くけど楽じゃない。みんな楽しく」というメッセージを教室に飾っていたことを思い出しました。そして、この言葉を発展させてくれる機会にもなったと感じています。

楽になろう、楽しくしようと思図し、惜しみない努力をする方々と出会うことができた機会であり、そしてその努力は、想像以上の頑張りを生み出すものであり、さらに大きな力や新たな流れを作るものだと考えを発展することができました。尊敬するみなさん、そしてなにより、一緒にいてホッとするみなさん。僕にとっての今大会には、学術大会や研修会だけでなく、実行委員のみなさんと一緒に過ごすこともプログラムに含まれていたんだなあと思っています。



日本ストレスマネジメント学会平成21年度決算 平成22年3月31日

| 収入 | | 支出 | |
|-------|------------|----------|------------|
| 繰越金 | ¥2,613,234 | 会議費 | ¥42,170 |
| 入会金 | ¥28,000 | 事務費 | ¥9,276 |
| 年会費 | ¥1,277,000 | 通信費 | ¥101,148 |
| 学会誌売上 | ¥0 | 大会補助金 | ¥100,000 |
| | | 学会費(心医) | ¥35,000 |
| | | 旅費 | ¥203,620 |
| | | 学会誌関連費 | ¥784,140 |
| | | ニュースレター費 | ¥36,750 |
| | | 選挙関連費 | ¥0 |
| | | 名簿作成関連費 | ¥0 |
| | | 人件費 | ¥380,000 |
| | | 小計 | ¥1,692,104 |
| | | 次期繰越金 | ¥2,226,130 |
| 合計 | ¥3,918,234 | 合計 | ¥3,918,234 |

平成22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
橋本頼仁 宮原英昭



日本ストレスマネジメント学会平成 22 年度予算 平成 22 年 4 月 1 日

| 収入 | | 支出 | | |
|-------|-------------------------------|------------------------|---------------------------------|---------|
| 入会金 | ¥140,000 (35名分) | 会議費 | ¥45,000 | |
| 年会費 | ¥1,485,000 (一般230名,学生35名分) | 事務費 | ¥20,000 | |
| 繰越金 | ¥2,226,130 | 通信費 | ¥80,000 | |
| 学会誌売上 | ¥30,000 (10冊) | 大会補助金 | ¥100,000 | |
| | | 選挙関連費 | ¥70,000 | |
| | | 名簿作成関連費 | ¥110,000 | |
| | | 旅費 | ¥200,000 | |
| | | 学会誌作成費 (vol.7 no.1) | ¥518,000 (内, 108,000円は編集補助費) | |
| | | 学会費 | 心理医学諸学会連合 | ¥35,000 |
| | | | 心理学諸学会連合 | ¥35,000 |
| | | ニュースレター費 | ¥50,000 | |
| | | 人件費 | ¥380,000 | |
| | | 予備費(事務局委託) | ¥400,000 | |
| | | 小計 | ¥2,043,000 | |
| | | 次期繰越金 | ¥1,838,130 | |
| 合計 | ¥3,881,130 | 合計 | ¥3,881,130 | |

日本ストレスマネジメント学会役員選挙結果

平成 23 年 2 月 21 日

日本ストレスマネジメント学会理事長

日本ストレスマネジメント学会選挙管理委員会
委員長 瀧野 揚三

日本ストレスマネジメント学会役員選挙結果について

日本ストレスマネジメント学会会則第4章ならびに日本ストレスマネジメント学会役員選挙細則に基づき、役員選挙（理事・監事）、理事長、および常任理事選挙を実施いたしました。

1月25日（火）、選挙管理委員会を招集し、茨木市教育委員会にて開票を行った結果、以下の方々が選出されましたのでお知らせいたします（敬称略）。

記

1. 理事長選挙

投票総数 20 票
無効票 0 票
当選 富永 良喜（過半数を獲得）
次点 山田 富美雄

2. 常任理事選挙

投票総数 40 票
無効票 0 票
当選 山田 富美雄, 津田 彰, 松木 繁, 藤原 忠雄
次点 土居 隆子, 大野 太郎

3. 理事(24名)

富永 良喜, 山田 富美雄, 山中 寛, 津田 彰, 松木 繁, 坂上 頼子, 土居 隆子,
藤原 忠雄, 矢島 潤平, 田中 芳幸, 嶋田 洋徳, 岡村 尚昌, 高田 みぎわ,
小澤 康司, 大平 公明, 大野 太郎, 竹中 晃二, 瀧野 揚三, 吉永 弥生,
村上 久美子, 奥村 晃久, 稲谷 ふみ枝, 一瀬 英史, 高元 伊智郎
次点 宮脇 宏司, 井上 博之, 佐伯 陵子

4. 監事

橋本 頼仁, 宮脇 宏司
次点 宮原 英昭, 堤 俊彦, 大石 敏朗

以上

2011年度 日本ストレスマネジメント学会 第10回 学術大会 & 研修会 開催挨拶

早春の候、ますます御健勝のこととお喜び申し上げます。

皆さま、お元気でお過ごしでしょうか。このたび、川崎医療福祉大学（岡山県倉敷市）で、日本ストレスマネジメント学会第10回学術大会及び研修会を開催させて頂くことになりました。皆さま、どうぞよろしくお願いいたします。

さて、今回の大会テーマを、「これまでの10年、これからの10年 ストレスマネジメントに求められる役割とは何か?」としました。本学会の第1回大会は、2002年8月に鹿児島大学で開催されました。今回の大会で10回目。一つの節目の大会です。この間、学会の立ち上げにご尽力された先生方や学会会員の皆さまの熱い情熱、時代の要求に応えるための研究や実践により、本学会はストレスマネジメントにおいて極めて重要な成果をおさめてきました。そこで、「温故知新」。この10年間で、どのような活動がなされ、どのような成果が得られたのか、これらの10年はどのようなことが望まれるのか、何が期待できるのかなど、ストレスマネジメントの意義と役割を、皆さまと一緒に考えたいと思います。

この10年間、世界情勢に目を向けると、人口増加、エネルギー問題、食料危機、経済・金融問題など、数多くの問題が山積されてきています。最近では、中東情勢の緊迫し、全世界に多大な影響を及ぼしつつあります。一方、日本国内でも、これらの問題に加え、虐待や自殺者が増加するなどの数多くの社会問題が生まれています。例えば、皆さまは、以下の数字は何を表していると思いますか? 2002年度2687人、2009年度54585人! この数字は、精神性疾患を理由に休職した公立学校の教職員の数です。この数は、17年連続して増加しています。また、教職員の病気休職者に占める精神疾患の割合は、2002年度の50.7%から2009年度の63.3%と、約13%も増加しています。

このように、内外ともに、私たちは、不安に満ちたストレスフルな社会の中で、息もぬけないまま走り続けている状態にあるのではないのでしょうか。このような時代を生きていくには、その現実を認め、それにうまく対応しながら生きていくことが必要です。そこで、私たちはストレスマネジメントを学び、それらの知識と技能を日常生活の中で活用していくことが望めます。また、そのために、学会としても、ストレスマネジメントに関する研究を積み重ね、ストレスマネジメント教育を実践・普及させていくことが急務です。

「晴れの国 岡山」。交通の便も極めてよく、自然環境にも恵まれ、食べ物も充実しております。この岡山の地で、ストレスマネジメントについて皆さまと深く語りあえることをうれしく思います。現在、2つの講演会とシンポジウムを企画しています。研究発表は、ポスター形式で行ないます。研修会は、3つのコースを考えています。詳しくは、第1号通信でご案内いたします。

皆さまが、ほっと一息つきながら、議論を深めていただけるように準備をしたいと思います。ぜひ、皆さま、本大会にご参加下さい。多くの皆さまのご参加を、心よりお待ち申し上げます。

| | |
|-------|---|
| 会 期 | 2011年7月30日（土）～31日（日） |
| 会 場 | 川崎医療福祉大学（岡山県倉敷市松島288） |
| 大会テーマ | 「これまでの10年、これからの10年 ストレスマネジメントに求められる役割とは何か?」 |
| 大会委員長 | 保野孝弘 |