


Japan Society of Stress Management

日本ストレスマネジメント学会 ニュースレター

No. 10



第10回大会を
開催して

川崎医療福祉大学
保野 孝弘

皆さま、ありがとうございました。

岡山大会に多数ご参加頂き、心より深く感謝申し上げます。

さて、テーマは、「東日本大震災を機にストレスマネジメントに求められる役割を考える～温故知新 これまでの10年 これからの10年～」。思い返せば、昨年、3月11日（金）、東日本大震災が発生。10回目という節目の大会に、震災でのストレスマネジメントについて皆さまと意見交換できたことは極めて貴重です。

シンポジウムでは、富永良喜氏（兵庫教育大学）の企画・司会の下、3名の方から話題提供を頂きました。まず、小澤康司氏（立正大学）は、被災者へのケア活動として、日本赤十字社こころのケア班と東日本大震災心理支援センターとの連携活動などが紹介され、被災地でのストレスマネジメントの有効性が示された。また、一瀬英史氏（山梨県総合教育センター）は、「いわて子どものこころサポートプログラム」の支援カウンセラーとしての活動を報告され、サポートプログラム自体が、教職員に余計な負担を強いるような支援にならないことが重要



第10回大会受付の様子（上）と教育講演の金子義弘氏（下）

であると指摘された。さらに、竹中晃二氏（早稲田大学）は、「被災地教師のためのストレスマネジメント教育ガイドブック」を紹介された。まずは教師自身のストレスマネジメントが重要であることが指摘され、学校で短時間でできるプログラムが紹介された。そして、指定討論者の山田富美雄氏（大阪人間科学大学）からは、阪神淡路大震災のストレスマネジメントの経験から重要なご意見を頂きました。

特別講演では、林光緒氏（広島大学）が「ストレスマネジメントのための効果的な仮眠法」と題して、夜型社会における仮眠の効果的なとり方が述べられました。また、教育講演では、金光義弘氏（川崎医療福祉大学）が「健康心理学教育に対するポジティブ心理学的メッセージ」と題して、健康心理学の教育目標の1つが、多くの健康な人が健康の維持・増進を促すことならば、人間の潜在的な強さにより焦点を当て、ポジティブな側面を構築するべきであると述べられました。研修会では、「睡眠」を主テーマに3講座を実施しました。

昨年の抄録集やノートなどを再度見て頂き、昨年の学会を思い出して頂ければ幸いです。

倉敷市の花、藤の花。花言葉をもう一度。「あなたを歓迎します」。どうぞ、白壁と柳が映える街、倉敷に、どうぞお越し下さい。

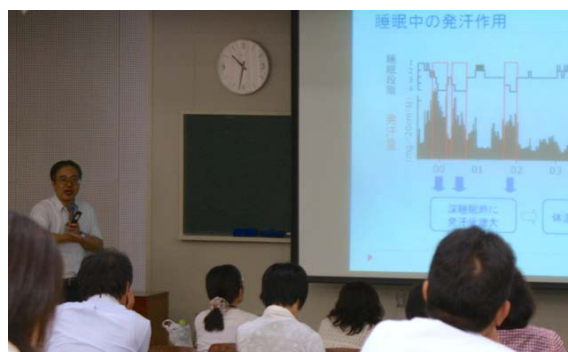
ありがとうございました。

特別講演

ストレスマネジメントのための効果的な仮眠法

広島大学 林 光緒

インターネットや衛星放送、コンビニなど、今や日本中で様々な24時間サービスが利用できるようになりました。夜の生活が便利になった結果、夜更かしをする人が急増しています。しかし、その反面、睡眠不足が大きな社会問題となっています。とりわけ、日本人の睡眠時間の短さは世界トップレベルです。睡眠不足は、眠気や作業成績の低下、居眠り事故を引き起こすばかりでなく、肥満や脳機能の低下、循環器系・免疫系・消化器系機能の低下など、健康にも悪影響を及ぼすことも多くの研究で明らかにされています。過大なストレスは不眠の原因



特別講演中の林光緒氏

になります。睡眠不足が続くような生活が、新たなストレスの源泉になっています。健康を維持するためには、夜間の睡眠時間を十分確保することが第一ですが、確保しにくい場合や、そもそも夜間睡眠の質が低下している場合には、その対策の一つとして、日中に仮眠をとることは有効な方法です。ただし、1時間以上の長い仮眠をとると、起床後に体がだるくなったり、その夜間に不眠が生じたり、長い仮眠が習慣化すると健康被害が生じることも明らかになっています。10～15分（高齢者では30分以内）の短い仮眠であればこのような健康被害は起こりませんし、午後の眠気も改善され、作業成績も向上します。ストレスマネジメントの一つとして、仮眠を上手に利用することをお勧めします。

奨励優秀研究賞を受けて

早稲田大学大学院人間科学研究科
島崎 崇史

第10回学術大会において、「指導者の効果的なコミュニケーション方略に関する研究：対人コミュニケーションにおけるノンバーバルコミュニケーションの役割」という研究内容を、早稲田大学人間科学学術院の竹中晃二教授と連名で発表させていただきました。また、思い



もかけず奨励研究優秀賞を賜り、大変嬉しく思っております。

私は、学部生、および修士課程での6年間、中学校、高等学校でバスケットボールと陸上競技のコーチをさせてい

りました。コーチとして選手と監督のコミュニケーションを見ていく中で、「なんで監督はこんなに良い事を言っているのに、選手たちはしっかり話を聞かないし受け入れないのだろうか?」という疑問を持ちました。そこから、コミュニケーションにおいては、何を伝えるかというバーバル（言語的）コミュニケーション：話の意味や内容、だけでなく、どう伝えるかというノンバーバル（非言語的）コミュニケーション：ジェスチャー、アイコンタクト、視線、表情など、が重要だと気づきました。

修士課程からこの研究をはじめ、指導者の用いるノンバーバルコミュニケーションの頻度は、指導者に対する評価に影響を与える事が明らかになりました。また、運動部活動における選手のストレスに関する先行研究では、「指導者の否定的なコミュニケーション」がストレスのひとつとして挙げられています。指導者の用いる「横目遣いで見る」、「眉間にしわを寄せる」、「足を踏み鳴らす」などの否定的なノンバーバルコミュニケーションは、選手にとってストレスとなる可能性が考えられます。この研究を進めることによって、スポーツが好きで部活動に入ったのに、指導者とうまくコミュニケーションがとれず、部活動が嫌になり、好きだったはずのスポーツまでも嫌いになってしまう選手が少しでも減ってくればと思っています。

学会大会では、小、中学校、および高等学校で教員をされている方々も多く、実際の現場における指導のお話等も聞けて、すごく刺激になりました。私は、今回始めて日本ストレスマネジメント学会の学術大会に参加させていただきましたが、職業などの枠組みを超えて自由にディスカッションができる、とても素晴らしい機会を与えていただいたと感銘を受けています。最後になりますが、このような素晴らしい機会を与えていただいた学術大会の運営に携わった皆様に厚く御礼申し上げます。

大会に参加して

大阪人間科学大学大学院人間科学研究科
鈴木 祥文

学部生の頃、山田富美雄教授の「ストレスマネジメント」の講義を受講したのが、私とストマネとの



の出会いでした。ストレスという聞きなれた言葉の奥深さ、ストレスへの対処法など分かりやすく、そして楽しく教えていただきました。そんな私も大学院生となり、初めて参加させていただいた学会が、第10回大会日本ストレスマネジメント学会でした。

大学院生になり、初めての学会参加および発表ということで、慣れない抄録作成また、ポスター作成など準備段階であたふたしていた記憶があります。そして、向えた学会当日、私は

発表の時間まで、自分のポスター発表を聞きに来ていただけるか不安でいっぱいでした。しかし、発表がはじまり多くの先生方に発表を聞いていただきホッとしました。また、発表を聞きに来ていただいた先生方の多くは、現場の学校の先生が多く、大学では聞けない貴重なご意見もいただき、とても有意義な発表となりました。これからもストマネを学んでいく者として、大変刺激になった学会でした。



竹中晃二氏（話題提供）

Photos@Symposium



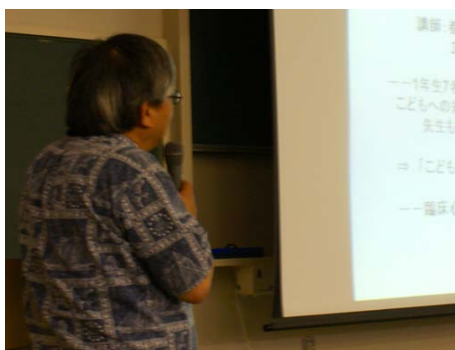
富永良喜氏（企画・司会）



司会・話題提供者・指定討論者



フロアからの質問風景



小澤康司氏（話題提供）

被災地における心のABC活動

「心が苦しくならないように備える予防活動」として東日本大震災の被災地におけるABC活動（A=Act、B=Belong、C=Challenge）を進める竹中晃二氏（早稲田大学）によるプロモーションビデオが発表されました。ビデオは本編（子ども用）と解説編（教師・保護者用）の2編からなり、いずれもわかりやすい内容となっています。詳しくは竹中氏のホームページをご参照ください（<http://takenaka-waseda.jp/>）。



一瀬英史氏（話題提供）



「心のABC」のビデオ紹介（竹中氏のホームページより）

第 11 回大会 情 報

今年も学術大会・研修会の時期になりました。本年度は大会初の東北地方での開催です。当学会にとって、東日本大震災と原発事故による影響が著しい福島県で開催することの意義は大きいと思われまます。

次に、本年度福島大会の開催について、大会ホームページにあります大会実行委員長の佐久間益郎氏の大会紹介文を転載いたします。

『新緑の候 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11回学術大会<福島大会> & 研修会を福島県いわき市にて開催することになりましたのでご案内申し上げます。

昨年は、東日本大震災による地震・津波・原発事故に加えて、大雨による水害も多くの地域で引き起こされ、災害の多い1年でした。このような現状の中、それぞれの地域で、それぞれの命を生きぬくために、ストレスマネジメント

の考え方が非常に大きな意味を持っているものと考えます。

福島においては、放射線の影響も大きく、多くの人々が不安をかかえながら、日々の生活を送っています。子どもたちは、日常的な人間関係や勉強、受験等のストレスに加えて、避難に伴う転校や放射線の影響による外出の制限などさまざまなストレスを受けています。原発事故に伴って、障がいのある人たちの大変な状況も明らかになってきました。障害のある子の保護者をはじめとして、支援を必要とする人たちを支える援助者（教師、医療、福祉、行政、ボランティアの関係者等）も、彼らを支えるため、日々努力し、そのことに喜びを感じながらも、一方でかなり強いストレスを感じていることは疑いのないことです。

今回、テーマとして、「生きぬく力を育むストレスマネジメント」としました。大地震、津波、そして、原発事故と大変な今だからこそ、今を生きぬくために、ストレスマネジメントの取り組みは非常に意味があるものと考えます。この大会では、このテーマを具現化する講演会やシンポジウム、実践に役立つ研修会等を企画しています。この大会を通して、一人でも多くの人々が少しでも明日に向かって生きぬく力を育むことができるようになることを願っています。

多くの皆様のご参加・ご発表のお申し込みを心よりお待ち申し上げます。

第 11 回福島大会実行委員会
大会実行委員長 佐久間 益郎』

本学術大会の内容は6頁に掲載しております。

【編集部より】

スタッフ一新後の第一号通信をお送りいたします。今後もよろしくお願ひいたします。



日本ストレスマネジメント学会

第11回学術大会・研修会 [福島大会]

テーマ : 「生き抜く力を育むストレスマネジメント」

学術大会 : 2012年7月28日土曜日

研修会 : 2012年7月29日日曜日

場 所 : 「いわき市生涯学習プラザ」

〒970-8026

福島県いわき市平字1町目1番地ティールワンビル4・5F

Te1 0426-37-8888

Fax 0426-22-5555

【学術大会講演・シンポジウム】

- 1 大会特別講演会 10:15-11:45
「食を通じたストレスマネジメント」橋下宙八氏（マクロビアン）
- 2 大会企画シンポジウム 13:00-15:15
「震災復興に向けたストレスマネジメント」
『南相馬市における福祉の現状と支援』青田由幸氏（南相馬市NPO法人さぼーとセンターぴあ）
『教育委員会におけるストレスマネジメント教育の取り組み』菊地広親氏（前岩手県教育委員会）
『被災者支援の継続的な取り組みーいわき市での避難所及び仮設住宅等支援』菊地慎一氏（かしま病院）
- 3 体験発表 15:30-16:15
渡部昌邦氏（川内村立川内中学校）
- 4 ポスター発表 16:15-17:00
- 5 総会 17:00-17:30
- 6 懇親会 18:30-