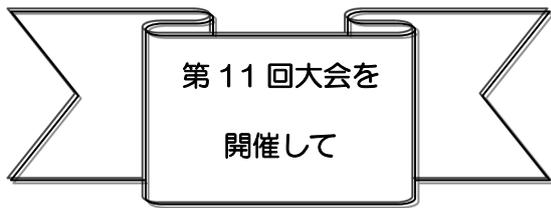


Japan Society of Stress Management

日本ストレスマネジメント学会 ニューズレター

August 2013



大会事務局 佐藤 浩士

被災地である福島で、日本ストレスマネジメント学会の第11回大会が開催できないかというお話があったのが、今年の夏でした。お世話になっているオフィスかけはしの坂上頼子先生からの電話でした。

ちょうど、娘の吹奏楽の県大会で郡山にきていたときで、震災の影響により、参加できなくなった学校があったり、会場変更があったりまだまだ、大変な時期だったように思います。

「坂上先生のご願いは断りづらいな。どうしようかな」と思いながら、お話を聞いておりました。そしてお話を聞きながら、「被災地の現状を広く全国の仲間たちに伝えたい」、「ストレスマネジメント教育を福島に、東北に浸透させたい」という気持ちがある一方、「引き受けることになれば大変なことになるだろうな



第11回大会スタッフ

(福島では学会員がおそらく私一人でしたので)」「本当にできるのか？」などの不安が頭の中を駆けめぐっていました。坂上先生から、「関東ストレスマネジメント研究会が全面的にバックアップするよ」、「プログラムは好きに決められるから面白いよ」などのその気にさせられる言葉を聞いているうちに、いつの間にか、電話で「それじゃ、がんばりますか」と言っていたように思います。ストレスマネジメント的に言えば大変重圧のある学術大会開催というストレスに対して「まあ、何とかなるか。今までも何とかなってきたし」という、前向きで、ポジティブな考え・評価をしたとも言えますが、ただ単に、断れない性格だったのかもしれない。

福島で開催することが決まって、大会のプログラムを考えている初期の頃から「いのち」や「生きる」ことをテーマにしたいと思っていました。そして、原発事故による様々なストレスをかかえる福島の現状を踏まえ、「生きぬく力を育むストレスマネジメント」をテーマとしました。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たからです。

それをふまえ、大会特別講演では、チェルノブイリで被爆した子どもたち9人を自宅（いわき市小川町）に保養滞在させた経験を持つ橋本宙八氏（マクロビアン）に、「ストレスと食」という新たな視点からのお話をいただきました。長年、「食物による健康法」を研究、実践してきた経験を基に、ストレスに強くなる食事法とその食べ方について具体的にご提案いただきました。

大会企画シンポジウムでは、兵庫教育大学の富永良喜氏をコーディネーターとして、「震災復興に向けたストレスマネジメントの取り組み」をテーマに3人のシンポジストから、地域



松本宙八氏による特別講演の様子

の現状と具体的な取り組みについて報告いただきました。南相馬市 NPO 法人さぼーとセンターの代表理事の青田由幸氏（福祉）からは、特に発達障がいのある人たちやその家族の方々の大変な現状について、遠野市教育委員会事務局学校教育課長菊池広親氏（教育）からは、岩手県教育委員会が「子どもたちの心のサポート」のために取り組んだ内容について具体的に報告いただきました。いわきストレスマネジメント研究会会長（かしま病院）の鈴木慎一氏（地域）からは、いわき市での避難所や仮設住宅における動作を通じた継続的な被災者支援の現状と課題について、報告いただきました。

また、体験発表として、川内村立川内中学校教頭渡部昌邦氏から、全村避難による郡山市への学校移転、慣れない避難先での学校生活と帰村・学校再開に向けた準備、そして、川内村での学校再開後の取り組みについて、紹介していただきました。

シンポジウムや体験発表を通して、東北、特に原発事故による避難を余儀なくされている福島の実状を知っていただけるよい機会となったのではないかと感じています。

2日目の研修講演会では山形大学教授の宮崎昭氏に「災害後の心のケア」についてご講演をいただきました。心のケアのプロセスを(1)安全・安心の確保（ストレスマネジメント）、(2)辛かった心の整理（喪の作業）、(3)社会の中で頑張っていける（社会性と情動の学習：SEL）の3つの視点から解説していただきました。

コース別研修会では、災害後、特に不安を増大させている「発達障がいのある子どもたちのストレスマネジメントプログラム」についてコースを設けました。残りの3つのコースもストレスマネジメントに関する実践的なもので、どれも、自分が参加してみたいものを企画しましたが、参加された方々の感想はいかがだったのでしょうか。

今回の大会の企画立案・準備・大会運営を通して、全国の多くの方々と交流を深められたこ

とが私にとって大きな財産となりました。今後とも、東北のため、福島のためにご支援をいただければ幸いです。

最後に、今回、福島県いわきの地で、約150名の方々に参加いただき、無事に大会を終えることができたことに深く感謝申し上げます。ありがとうございました。

奨励研究優秀賞を受けて

西九州大学大学院健康福祉学研究科
長野恵子・西村麻希

第11回学術大会において、「東日本大震災における県外被災者のストレス ～『ほっとひろば西九大』の活動における語りの分析」というタイトルで研究発表の機会を得ました。すると思ってもかけず賞を頂き、驚くとともに大変嬉しく思っております。

「ほっとひろば西九大」は、大震災後、佐賀県に避難して来られた方々への心のケアを目的としそのやり方を模索しながら進めてきた活動で、現在も継続中です。平成23年6月からスタートし、毎土曜日午前中に、子どもたちが学生たちと共に遊ぶ姿を見ながら、大人たちがテーブルを囲み、互いの思いを語り合えるような場を工夫してきました。参加登録家族は10世帯、1年間で52回開催し、延べ400名以上の方が参加されました。参加者はすべて原発事故に伴う強制避難、自主避難の方々です。

毎回の大人グループのなかでは、さまざまなエピソードや思いが次々に語られています。もちろん、表現が難しかったり、グループ内で話



いわき市中学校長会発行の震災記録集の販売風景



表彰式の様子

すのを躊躇したりすることあります。また、避難形態、補償、佐賀での縁故関係、子どもの年齢、仕事の有無など個人差が大きい問題もあります。しかし、被災した者でなければ、さらに遠く離れた佐賀の地にいるからこそ当事者として通じ合うこともたくさんあります。

50回を超えるグループの中で、聞き役として寄り添うなかで、この学会を機に今一度これまでの語りを掘り起こし、参加者の方への支援の在り方を再考する機会にしたいと考えました。特に、今回、福島県のいわき市で学会が開催されることを知り、大人グループの話の中で何度も望郷の念を持って熱く語られている「福島」に、支援者として足を運んでみたい、という思いが強く湧きました。

実践の途上にあつての振り返りで、まさしく試行錯誤の過程報告でした。発表当日、たくさんの方がポスターの前で立ち止まり質問を下されたことで、幾らかなりとも佐賀にいる被災者の方々の体験を共有していただけたのではないかと励まされた次第です。

受賞は、研究として今後の研鑽につながるだけでなく、私たちの活動への学会員の皆様からのあと押しのような温かな思いを受け取ることになりました。

今回、学会で発表することを快諾して頂いたほっとひろば参加者の皆様に感謝するとともに、学会の運営にあたられた方々に深くお礼申しあげます。

**群馬県立がんセンター
渡辺 詩織**

このたび、第11回学術大会福島大会にて、「集団社会的スキル訓練による相互作用の変容が児童生徒のストレス反応に及ぼす影響」というタイトルの研究発表を、早稲田大学人間科学学術院の嶋田洋徳先生との連名で発表をさせていただき、奨励研究優秀賞を賜ることができま

した。この研究は、私が早稲田大学大学院人間科学研究科に提出した修士論文の一部であり、非常に思い入れのあった研究であったこともあり、この上なく嬉しく思っております。

本研究は、集団社会的スキル訓練（以下、集団SST）が児童生徒の適応感向上に寄与するメカニズムのひとつの要因として、仲間同士において「実際に生じた相互作用」に着目しております。現在、さまざまな心理教育が学校現場で行われておりますが、それらのプログラムの中で効果をあげるためには何が肝要であるのか、という点に着目しようとした研究です。集団SSTの心理教育によって習得された社会的スキルが、児童生徒の日常環境における仲間同士の相互作用において、どのように変容したのかというプロセスについて行動観察を用いた実証を試みました。その結果、特に小学生においては、ストレス反応低減に対して、社会的スキルの知識の習得、遂行の促進の有効性が示唆されたものの、当初想定していた実際の量的な相互作用の生起との関連は認められませんでした。しかしながら、社会的スキルが児童生徒の日常環境において維持・般化していくためには、相互作用の生起が重要であると予測されます。今後は、相互作用の質的側面も考慮した検討を行うことで、集団SST実施後の日常環境においても継続的に活かされるストレスマネジメントの具体的な提案をさせていただけるよう努力したいと考えております。

また、本研究をこのような形で発表できたのは決して私一人の力ではなく、指導教員をはじめ、研究室の仲間たちの支えのもと、一丸となって実践した成果であります。そして、何よりも小中学校の先生方、児童生徒の皆さんが、研究に協力してくださったことによっではじめてなしたことです。そして、発表当日も、学校の先生方をはじめとして、大勢の皆さまに興味を持っていただき、たくさんのご助言、ご示唆をいただきました。そこで得た貴重なご示唆は、今後の研究の大きな指針にさせていただきたいと考えております。

また、東日本大震災後の東北地方に足を踏み入れるのは私にとって初めてのことであり、まして、いわきは初めて訪れる地でもありました。学会後には、四倉夏祭りに行き、ねぶたやいわき踊りと、地元の方々の熱い姿に触れ、さらにはアクアマリンふくしまへと足を延ばし、福島が復興に向けて着実に歩まれている様子的一端を感じることができました。

最後になりましたが、このような栄えある賞を受賞させていただけたことに、選出して下さった先生方に感謝するとともに、大会中に皆さまからいただいたあたたかなお言葉を励み

に、今後も研究に、実践に励んでいたいと考えております。そして、充実した大会を主催・運営して下さったスタッフの皆さま方に、心よりお礼申し上げます。どうもありがとうございました。

大会に参加して

宮古教育事務所・巡回型カウンセラー
宮下 啓子

「お久しぶりです、一年ぶりですね。お元気でしたか？」こんなあいさつが毎年繰り返される、ストマネ学会。一年ぶり、は他の学会でもそうなのだが、特にみんなが顔見知りのこの学会ならではの光景である。

しかし今回、私自身にとっては今までとは違う学会になった。私事ではあるが、少し紹介させていただく。一つは、これまで小・中学校教員として働いてきたが、その仕事を辞して、心理職としてこの春から働き始めたこと。もう一つは、生活の場・仕事の場が大阪から岩手に移ったこと。これまで教員として培ってきたもの、臨床心理士として培ってきたものを被災地の学校で活かしたい、と思つてのことである。現在は、宮古市を拠点に宮古市・山田町の小学校をまわる、巡回型カウンセラーとして、活動している。

そのため今回は同じ東北からの参加となった。被災地に住み始めて4か月。被災地の状況は少しずつ分かってきている状況ではあったものの、岩手・宮城・そして福島、それぞれに被災の状況も抱えている問題も違う、という認識はあった。あったが、今回福島の地で、青田先生や鈴木先生のお話を直に聴くことができ、改めてこれまでの過酷な状況、そしてこれからもまだ続くであろう状況が実感できた。支援者の熱意や情熱だけで、被災者の方々のがまんて何とかできるものであってはならないと改めて感じた。

過酷な状況といえば、渡部先生の学校再開までの道程のお話も同じなのだが、それでも学校再開というのは、子どもたちや家族だけにとどまらず、地域の方々にとっても大きな希望や活力になることは、私自身もこちらでの生活の中で強く感じていることである。ただし、だからこそ走り続けてこられた先生方への支援が今後の課題となるのは、福島にとどまらない。

ポスター発表もすべて網羅できたわけではな

いが、やはり東日本大震災にかかわる、ストレスマネジメントの取り組む研究が多かった印象がある。さまざまな場面で、今後ストレスマネジメントが重要なものになってくることを再認識することができた、学会であった。

私自身の活動に置き換えても、これから中・長期の取り組みの中心となるのが、トラウマティック・ストレスに加えて、日常ストレスへの対処だということを実感している。学校で、先生方と協働しながらすすめていきたい。そして、来年の学会では、岩手での取り組みを聴いていただけるよう、頑張らねばという思いを新たにした。

川崎医療福祉大学医療福祉学研究所
臨床心理学専攻
安達洋助

今回初めて、本学会に参加しポスター発表をしました。今回のストレスマネジメント学会で各先生方が被災地の現場で懸命に活動されている姿を知り、私の中で震災が他人ごとではなくなりました。

私が住んでいる岡山県は晴れの国と呼ばれ、自然災害に遭いにくい県です。昨年起こった東日本大震災の状況を、テレビやネットなどの映像を観ました。そして、言葉で言い表しようのない被害状況に呆然としていました。しかし、震災後もいつも通りに日常が続いている岡山県での生活と震災で今までの日常が無くなった被災地の映像が結びつきませんでした。今振り返ると、この震災が同じ日本で起こっていることとは思えなく、震災が起こったことは関係ないことだと無意識に考えようとしていたのかもしれない。考えようとせず、どこか不自然さを感じながらいつも通りに生活していました。本学会で行われた多くの発表から、ストレスマネジメントが震災復興に役立つ可能性を感じました。今回の学会を終え、震災復興への長い支援に少しでも役立つように研究と実践を行っていきたいです。

最後に、発表と学習の場を与えて頂いた大会実行委員の皆さまに、心より深く感謝申し上げます。

川崎医療福祉大学大学院 医療福祉学研究所
臨床心理学専攻
和氣 孝宏

学会デビュー。初めて、学術学会の場でポスター発表を行いました。大会実行委員会の皆さま、貴重なご助言や意見を下さった先生方に、深く感謝申し上げます。

さて、朝晩が涼しくなるなど、徐々に秋の兆しが見えてきたかと思います。早いもので、ストレスマネジメント学会から早一ヶ月経とうとしています。今回、私は学会1日目にポスター発表をさせていただきました。その時のことを今改めて思うと、初めての学会の発表ということもあり、自分のポスターの前にいるのが精一杯だったように思います。しかし、私のポスターを聞きに来てくださった先生方からの貴重なご指摘やご意見を頂くことができ、研究を見直すよい機会となりました。例えば、使った指標についての検討や方法論について、詳しくご教示をいただきました。

今後は、先生方から頂いたご助言を参考に、ストレスマネジメントの研究と実践に取り組んでいきます。本学会に参加して、やる気と希望が湧いてきました。来年度もよろしくお願ひします。

**東京・中学校教師
平井 昭**

第11回大会・研修会に参加して感じられたことは、ストレスマネジメントを授業に導入できそうな内容が以前に比べかなり充実してきたことです。各講師の先生方の取組はもちろんです。紙上発表で見られる各地の実験的な実践も数多く有り、とても刺激になりました。

ただ、それを自分の学校で導入しようと考えるとあることが問題になります。どの時間で行うのかということです。富永先生は総合でとおっしゃっていましたが、計画的にいろいろな行事や取組をしている学校では時間が足りないのではないのです。

そこで、提案があります。道徳教育で心の健康教育(ストマネ)を行ってはどうでしょうか? 利点としては、前もって年間計画をたてておけば生徒たちの活動に大きな変更を強いることなく定期的に実施できること(例・毎月第一週の道徳はストマネ)、そして何より大切なのは心の健康教育(ストマネ)を行うことによって道徳的な生き方・見方・考え方を捉えた教材が生徒の心の中にスムーズに入りやすくなるのではないかということです。

また世の中で解決が叫ばれているいじめ問題に対してもストレスをマネジメントするという新たな視点を道徳に導入することによって解決の糸口が見えてくるような気もいたします。とにかくどのような学校でもストマネが柔軟に取り組めるようになってほしいなあと思っています。



**日本赤十字秋田看護大学
齋藤和樹**

日本ストレスマネジメント学会第12回大会を、全国赤十字臨床心理技術者の会と日本赤十字秋田看護大学・日本赤十字秋田短期大学でお引き受けすることになりました。2年連続の東北での大会になりますが、東日本大震災の長期的支援のためにもぜひ東北にまた足をお運びください。東北の夏祭りもお待ちしております。

記

大会テーマ：「ストレスマネジメント ―災害から日常まで―」

開催期日：2013年7月27日(土)～28日(日)

会場：日本赤十字秋田看護大学・日本赤十字秋田短期大学

〒010-1493 秋田市上北手猿田字苗代沢17-3

《大会プログラム》

7月27日(土) 学術大会

- 10:00 開会あいさつ
- 10:15 大会特別講演
- 12:00 昼食・理事会
- 13:00 大会企画シンポジウム
- 15:00 (プログラム調整中)
- 16:00 ポスター発表
- 17:00 総会
- 18:30 懇親会

7月28日(日) 大会主催研修会

- 9:30 教育講演
- 11:00 コース別研修会(※昼食12:30～13:30頃)
- 15:30 研修会終了