

Japan Society of Stress Management

No.13

日本ストレスマネジメント学会

第15回大会を終えて

はじめに

日本ストレスマネジメント学会第15回学術大会 in 別府大学は、無事に終了することができました。これも、参加された先生方、シンポジウムに登壇された先生方、ポスターにて成果を発表された先生方、皆さんのご協力のおかげと大会スタッフ一同感謝申し上げます。2日間で、受付を通過された参加者数が約150名と非常に多くの参加者に恵まれました。特に印象的であったのは、閉会式にたくさんの方が残っていたことでした。今回は、学術的なことは求められないので、大会開催前から時系列的に振り返りたいと思います

大阪教育大学での総会で・・・

2年前の大阪教育大学（瀧野先生にお世話になりました）での大会中の総会前にお世話になっている常任理事の先生から別府で大会引き受けられないと声をかけられ、検討しますと曖昧な返事をしました。総会に出席して、次期大会の松田先生の話聞いていたところ、「次々期も決めておきたいですね、お引き受けする先生いらっしゃいませんか」と富永理事長が発言されたところ、周囲から「今でしょ!」と促され、勢いとその場の雰囲気「別府でします」と宣言してしまいました。大会を引き受けるきっかけは、色々ありますが、何だか私らしいです。大学に戻り、大嶋先生に事後報告したところ、「せっかくのチャンスですから別府大学でやりましょう」と声かけられ安堵しました。



準備委員会にて大分県らしさを考える

大会を引き受けて、はじめに基調講演とシンポジウムのことを検討しました。ストレスマネジメントや学校関連で基調講演できる先生をと考えた

ときに、土山所長（大分県こころとからだの相談支援センター）のことが頭に浮かびました。所長は、学校内で危機的状況が起こったときに出勤する大分県 CRT チームで責任者として活動しており、心理や教育にも造詣がある希有な先生です。第13回大会直後にDPATの会議があり、そこで2年後の大会で話してくださいとお願いして二つ返事で受けて頂き、これで骨子がきまりました。更に、幸いにも私には素敵な後輩（久留米大学の岡村先生）がいて、シンポジウムの一つもあつという間に決まりました。もう一つのシンポは、大分県らしさで土山所長の講演とつなげることを2年かけてじっくり考えることにしました。

江戸川大学にて

江戸川大学（松田先生にお世話になりました）に大嶋先生とともに参加し、大会運営やプログラムの進行などあらためて勉強しました。総会と懇親会で、大嶋先生は、別府を紹介しながら挨拶されたのに対して、私は「別府大会は、国際心理学会の次の日ですが、プログラムよりも懇親会に力をいれてお待ちしていますので是非てください」と少し笑いを交えながら挨拶しました。その後、ホテルで1年先の懇親会の予約をして、大分名物をたくさん入れるようお願いして、ホスピタリティは完了しました。

4月16日の熊本大分地震

大会を3ヶ月後に控えて、準備委員会にて、シンポジウムや研修会の内容を検討し、ホームページもたちあげました。4月14日に前震が発生し、大分県も少し揺れましたが、特に目立った被害もなく安心していた所に、本震がやってきました。開催地の別府市は、震度6弱ともものすごく揺れました。私は、ヨーキーを抱えてベッドの上で妻とお互いに声かけながら過ごしていました。余談ですが、未だに緊急地震速報の音になると、体が固まってしまいます。家と研究室は、色々なモノが

散乱する悲惨な状況でした。地震発生してから2ヶ月間くらいは、大分県臨床心理士会の地震対策本部での活動と大学での心理教育など、慌ただしい日々でした。この間、富永理事長をはじめ理事の先生方から物心両面からの支援を頂き本当にありがたい気持ちでした。1ヶ月ほどして地震がおさまった頃に、準備委員会を再開し、最終的にはこんな時だからこそ開催すべきという結論になりました。

多くの方から支援を受ける

開催を決めたときから、シンポジウムは、熊本大分地震での大分県支援活動を多くの方に知ってもらうことにしました。阪神大震災以降様々な災害支援を経験している会員から広く意見を頂戴することも密かな狙いとなりました。2日目の研修会は、日本健康心理学会と日本心理臨床学会に無理矢理お願いして共催になってもらい、本当に助かりました。そして大きな決断でしたが、熊本大分の参加者の大会参加費ならびに研修会費を大幅に値下げしました。赤字を覚悟しましたが、スポンサー様から多くの支援を受けて何とかできました。地震は2度とごめんですが、それ以上に多くの方から暖かい支援をうけるという素敵な経験をしました。

大会、情報交換会、研修会

大会当日は、院生と修了生が笑顔を振りまきながら参加者対応や進行に励んでくれました。参加者の先生方から、素敵なスタッフですねとの嬉しい声を頂戴しました。基調講演、シンポジウムとも大分県の現状と支援状況を発信できたことは何よりでした。岡村先生企画のシンポジウムは、学校、潰瘍性大腸炎、生殖医療及び不登校という多様な場面におけるストレスマネジメントの可能性を探って頂きました。ポスターセッションは、手狭な場所にもかかわらず熱気のあるディスカッションが繰り返されました。私の裏メインテーマであった情報交換会は、司会の榊原先生の盛り上げもあり、先生方に大変満足していただきました。大分の海の幸、山の幸、団子汁などシェフにがんばってもらいました。研修会は、心理劇、震災ストレスに有効なストマネ研修及び災害後の心理社会的ケアをテーマに充実した内容でした。

さいごに感謝をこめて

大会を開催するまでに、人生を左右するような出来事に遭遇しましたが、開催したことでPTSDグロースを実感することができました。次年度は、前田先生（室蘭工業大学）が札幌にて大会を開かれますので、そこで先生方にお目にかかるのを楽しみにしています。大会を開催するにあたり、私以上に奔走してくれたのが事務局次長の斉藤先生です。彼女の支えによって最高な大会にできました。大嶋先生を交えて3人でワインで乾杯したいと思います。最後に、会員の先生方皆さんに感謝申し上げます。

（第15回大会事務局長 矢島潤平）



＜最優秀賞＞

「ストレスマネジメント教育における児童生徒の認知行動的特徴に応じた刺激呈示の工夫の試み」

早稲田大学大学院 人間科学研究科
修士課程2年 森田典子

このたびは、学会奨励賞（最優秀賞）を受賞させていただき、誠にありがとうございました。審査に関わられた関係者の先生方に、厚く御礼申し

上げます。このような賞を受賞させていただくのは初めてのことで、驚きと喜びでいっぱいです。今回発表させていただいたのは、「ストレスマネジメント教育における児童生徒の認知行動的特徴に応じた刺激呈示の工夫の試み」(共著:野中俊介・尾棹万純・嶋田洋徳)というタイトルで、児童生徒のストレスマネジメント教育の効果に影響を及ぼす認知行動療法的特徴のアセスメントに応じた介入のための映像刺激の作成に関する内容でした。今回の受賞は、日頃からご指導いただいている嶋田教授や先輩方をはじめ、共に研究に取り組んでいる研究室の皆様のご助力によるものであると感じております。また、ポスター発表の際には、多くの先生方から、さまざまな視点からのご指導をいただき、大変貴重な勉強の場となりました。本当にありがとうございました。

私は、児童生徒の適応に関して興味を持っていたため、学部時代はこれらの分野を中心にしながら、認知行動療法について、基礎的な部分から勉強をしてきました。また、大学院に進学してからは、従来実施されている学校現場におけるストレスマネジメント教育の効果をさらに向上させるためにはどうしたら良いかを考え、嶋田教授にご指導をいただきながら、そのためには、児童生徒の状態像に応じた方法が必要だという考えに至りました。そのための手段のひとつとして、学級集団に在籍する児童生徒のストレスマネジメント教育の効果に影響を及ぼす認知行動療法的特徴を3つ取り上げ、そのアセスメントに応じて、自分の特徴に合った介入内容となっている映像刺激の作成を行いました。今後は、実際に今回発表させていただいた映像刺激を用いながら介入研究を実施し、データを収集していきたいと考えております。自分の特徴をふまえたうえで、どのように対処すれば良いかと考える力を身につけることで、ストレスマネジメント教育で学んだストレス場面以外の状況に遭遇した際にも役立ち、児童生徒の適応につながるのではないかと考えております。

このように、児童生徒の状態像やストレスマネジメント教育の授業内容を考えたりと、実際の学校現場により近い内容ということもあり、苦悩しつつも、充実した毎日を過ごしております。臨床心理士になって、学校現場に役立つストレスマネジメント教育の



向上を目指すという夢に向かって、まだまだ未熟ではありますが、研究に臨床に、努力と精進を重ねていきたいと思っております。今後とも、皆様方のご指導、ご援助のほど、よろしくお願い申し上げます。

＜優秀賞＞

「ハーディネス向上効果プログラムの開発及び構成3要素の相互連携作用の検証」

別府大学大学院 文学研究科臨床心理学専攻
修士課程2年 稲見 悠里

この度は学会奨励賞を頂き、誠にありがとうございます。私の好奇心から始まった研究が高い評価を受け大変嬉しく思っています。今回発表した学生への介入研究は、対象者の興味や集中可能時間などを考えると共に、研究の目的であるハーディネスの向上を狙ったプログラム開発と介入成果を出すことが大きなテーマでした。プログラムを何度となく見直しては院生に協力してもらい、問題点などの改善を繰り返す日々でしたが、同時に研究が出来る喜びを感じ充実していました。私の研究におけるハーディネスは、定義が統一されているとは言い難い面があり、ある研究では“特性”ともいわれ「本当に向上させることができるのか」と多くの方々からご指摘いただきました。多くの論文をレビューしても明らかに向上が認められたものは皆無に等しく、何度も挫折してしまいそうになりました。しかし、そのような中でも「おもしろい研究だね」と興味を抱いてくださる先生方のお言葉が研究への意欲を奮い立たせました。私はまだ日々多くのことを学んでいる院生という立場ですが、逆に院生であるからこそ自由に、好奇心のままに研究を進めることができました。純粋な好奇心が受賞という大きな成果に繋がったのは、矢島先生を始めとして別府大学の臨床心理学専攻の先生方からのご指導のおかげと感謝しております。また、学会奨励賞は今後の研究への期待が込められたものと受け止めております。



皆様の期待に応えられるよう、この受賞を励みにさらに邁進し、ストレスマネジメントの発展に少しでも寄与できればと考えています。まだまだ未熟ですが、これからも学会員の先生方には、ご指導やアドバイスなど頂戴できればと存じます。どうぞよろしくお願い致します。今回は本当にありがとうございました。

<優秀賞>

「ストレスマネジメント教育プログラムの作成及びその効果の検証～養護教諭が関わる保健教育の観点から～」

兵庫教育大学大学院 佐々木かよ子

この度は、ポスター発表奨励賞をいただき、誠にありがとうございました。

私は、宮城県で養護教諭をしており、現在は東日本大震災後の心のケアを学ぶために兵庫教育大学大学院に在籍し、修士論文に取り組んでいます。

今回の介入研究のプログラム作成は、これまで養護教諭として子どもたちと関わってきた中で感じてきた、心とからだのつながりへの気づき、相談等の援助行動、対人関係スキル、セルフコントロール等の「身につけさせたい力」を、保健教育を通して深めさせたいという「思い」からスタートしました。

これまで保健指導や保健学習で担任の先生と共に授業をしたり、養護教諭部会で研究に取り組んできましたが、今思うことは、研究は実践報告ではなく、実践の効果を適切な尺度や指標において評価し、科学的に検証することで、初めてその効果を語れるということ意識しなければならぬということです。大学院にきて、その思いを科学的根拠（エビデンス）に基づく「研究」として形にする過程を基礎から学ぶことができました。目の前の子どもたちの課題を何とかしたいという「思い」、それを解決する「方法」をもった養護教諭はたくさんいるはず。それを、自己完結せずに科学的根拠に基づいた「ケア」と「教育」にするために、実践を言語化し、研究成果として発信していくことが、これからの養護教諭に求められている力のように思います。しかし、研究とし

て明らかにできることは、ほんの一部であることも学びました。今は、理論と実践を融合し、このほんの一部の結果を明らかにすることの難しさと楽しさを感じることができています。

また、それが数値として結果に表れた時は、自分が作成したプログラムの効果が認められたということなので、これまでの努力が報われたようで本当に嬉しかったです。

それとともに、今回の研究に際して丁寧なご指導をいただいた藤原忠雄先生はじめ年度末から新年度という学校現場において最も多忙な時期にも関わらず、趣旨を理解し、快く協力していただいた調査校の校長先生、担任の先生方、プログラムに一生懸命取り組んでくれた子どもたちの姿があったからこそその結果であると感謝の気持ちでいっぱいになりました。また、プログラム実践前にはゼミをこえて同コースの多くの仲間が模擬授業に協力してくれるなど、個人研究ではありましたが、多くの人の協力があった成果だと感じています。

これからさらに研究を深め、意義のある結果を発信することで支えてくれた皆さんに恩返しをしていきたいです。



<優秀賞>

「カウンセラーによる心の授業～ストレス対処法と自尊感情～」

玉川学園スクールカウンセラー 倉田知子

この度は学会奨励賞をいただきましてありがとうございました。

学園で数年前に大きな出来事がありました。それを契機に先生方とカウンセラーの協力体制をより密にして生徒の心のケアに当たってまいりました。さらに、相談室に新しいスタッフを迎えての新体制となり、利用状況も充実してきた中、カウンセラーが授業をしてみてもどうかというリクエストをいただいたのが2014年、それ以来ストレスマネジメントを一つの柱として継続した授業を展開してきました。

昨年の学会ポスター発表で、授業の効果を測るために何か指標を持つと良いのではというご助言をいただきました。私たちの授業の目指すものは何かということについて検討を重ね、まずは自尊

感情を指標に今後の授業展開の方向を探ってみたのが今年度の発表です。

今回は個人の発表という形をとりましたが、これは学園の3名(坂野由美子、田中美帆、倉田)のカウンセラーの共同作業によるものであり、慣れない統計作業については多くの方の協力をいただきました。毎日の相談活動の合間に授業案を考えたり、勤務日の異なるカウンセラー同士が考えをシェアしたり、役割を分担して一つのものを作り上げたり、先生方と打ち合わせたりと、行ってみないとわからない多くの作業に追われる日もありましたが、多くの先生方からも理解を得、その成果を学園全体会で発表する機会をいただき、学園の小冊子として作成していただくことができました。さらに、その授業案の一部を本学会実践研究推進委員会作成の「ストレスマネジメントを活用した新しい道徳授業案」に加えていただくことで、自分たちの行っている授業が学校活動の中でどういう貢献ができるのかをあらためて考えることができました。

授業を重ねるごとに、内容の充実もさることながら、授業の流れの中で、いかに個々の心に届くような授業の展開ができるか、ということの難しさを痛感しています。そういう意味では、個人のカウンセリングと同様、「今ここ」とらえるセンスを磨くということと通じるものがあるのではと思います。今後とも、多くのご指導ご教示をいただきながら、生徒により良いものを貢献できるように研鑽を積んで参りたいと存じます。

末筆ではありますが、多くの学びと励まし、そして多くの魅力のある先生方との出会いの機会をくださった坂上頼子先生に厚く感謝申し上げます。

<ゴールデンエイジ賞>

「いじめ・暴力予防教育の実践～ストレスマネジメント教育といじめ解決大作戦 BIG (Bullying Imagination Game) による授業実践～」

山梨県立中央高校定時制 一瀬 英史

この度、第15回別府大会でのポスター発表におきまして学会奨励賞(ゴールデンエイジ賞)を受賞することができました。夢にも思ってみな

ったことでしたが大変光栄に思っています。これもひとえに皆様からのご指導ご支援の賜物と深くお礼申し上げます。

研究内容は、いじめ・暴力予防教育の実践であり、ストレスマネジメント教育といじめ解決大作戦 BIG(Bullying Imagination Game)という教材による授業についてまとめたものでした。BIGと名付けた教材は、アクティブラーニングの手法や精神分析の理論を参考に、ボードゲーム感覚で取り組むことができるように作成したオリジナルな教材です。

私は太極図が好きで、「良いも悪いも心に収まっている状態」が健康的な状態ではないかと考えています。いじめや暴力の問題について、「いじめは絶対ダメ!」という啓蒙は不可欠ですが、一方で「私にはいじめや暴力をする心がある。でもしないでいられる心があり、しないでいられるようにコントロールできる」という心を育てる視点も必要ではないか、と思っています。そんな思いから「いじめ解決大作戦 BIG」が生まれました。

会場でいくつかご質問やご意見をいただきました。例えば、予防授業に取り組むことで「いじめられる側にも原因がある」といった不適切な意識を強めてしまう現象に対する解釈について。他にも、どのような児童生徒に有効なのかを示す必要があるといったエビデンスについてなど、多くのご意見が今後に向けて大切な課題となりました。

高い山に囲まれた中で暮らす甲州人はとかく閉鎖的、外を知らないなどと言われますが、そんな甲府盆地で一人ちまちま取り組んでいる私にとって、大会での発表の場はスーパーバイズしていただく場であり、支えられる機会ともなっています。今後ともどうぞよろしく願いいたします。

31日、別府大学を後にして血の海地獄から熊野磨崖仏を巡ることができました。国東半島は修行の場だそうですが、職場職務が変わった日々



*今大会より50代以上のポスター発表者を対象にゴールデンエイジ賞ができました!

次期大会のお知らせ

北海道（札幌市）にて開催決定！

この度は、2017年度（平成29年度）の第16回大会を、北海道で開催させて頂くことになりました。私の所属は室蘭工業大学ですが、本州からも、北海道からも参加しやすいように札幌を開催地と致しました。

今回の大会は、「日本のストレスマネジメントの現在」と銘打って、EMDR、TFT、BST、TFCBT、笑いヨガ、サイコドラマなどの、さまざまなストレスマネジメント研修あり、学校現場で使える災害後対応の研修も準備します。参加条件、時間的、金銭的制約のためになかなか機会が得られない研修を、コンパクトに体験できる貴重な機会にしたいと思っています。学術発表もシンポジウムもあります。本学会を開催することを通じて北海道の貴重な学習の機会になるべく、一般参加も広く募るつもりです。会場は、北海道大学学術交流会館です。新千歳空港から札幌駅まで35分、そこから徒歩5分です。札幌駅周辺は宿泊施設や飲食店が沢山あり、大通公園、すすきのも徒歩圏内です。学会だけでなく、夏の札幌を満喫して頂けるよう、お時間が許せば少し余裕を持って来道を計画下さい。



（室蘭工業大学・札幌サイコドラマ研究会 前田潤）

お知らせとお願い

先の学会誌発送の際にもお知らせいたしました通り、来年度から年会費を下記の通り値上げさせていただきますので、ご了承ください。

正会員：現行 6,000円 → 7,000円

学生会員：現行 3,000円 → 4,000円

このような状況も鑑み、また学会からのお知らせや様々な情報を、迅速に、かつ円滑に行うために積極的にE-mailを活用していきたいと考えております。

不定期に発行しておりましたこのニュースレターにつきましても、メール配信という形をとることを検討しております。

E-mailアドレス登録にご協力ください。

すでにE-mailアドレスが登録されている会員様につきましては、事務局からお知らせのメールをお送りさせていただいております。事務局メールを受け取ったことがない会員様につきましては、事務局にアドレスをお送りください。よろしくお願いいたします。

<会員数> 2016年9月1日現在

正会員	267名	購読会員	2団体
学生会員	84名		
合計	351名		

訃報

学会創設から理事長を務められ、本学会の創設と発展、そして日本におけるストレスマネジメントの発展に貢献されました山中寛氏（鹿児島大学大学院教授）が2016年3月22日にご逝去されました。

謹んで哀悼の意を表したいと思います。

日本ストレスマネジメント学会 広報委員会

kouhou@jassma.org

学会 Website : <http://jassma.org>

学会事務局 : jssm-jimu@jassma.org

Japan
Society of
Stress
Management
日本ストレスマネジメント学会