

News Letter

Japan Society of Stress Management

2017. April
No. 14

新しい時代の幕開けにふさわしい
本学会の新体制をお祝い致します。



富永良喜（前理事長）

—大震災後の2期6年をふりかえって—

日本ストレスマネジメント学会の発足（2002年）から、山中寛・初代理事長が3期9年を務められました。その後2011年4月から2期6年、理事長を務めさせていただきました。成果と課題を述べたいと思います。

今期の成果は、なんといっても、津田彰編集委員長・岡村尚昌・清水安夫両副委員長のもと、年間2冊の研究誌を発行できるようになったことです。これは、本学会にとって、画期的なことだといえます。本学会は、日本学術会議協力学術研究団体に登録していますので、若手研究者の博士号取得のためのA論文としても評価されています。査読を丁寧に迅速に行う体制を編集委員会が整えたことで、秀逸の論文の投稿が続いています。ただし、編集委員会の業務量が多くなり、財政に課題を抱える本学会として、編集委員会に過度の負担をかけていることの改善が今後の課題といえます。

2011年3月に東日本大震災が発生していました。さまざまな経緯のなかで、文部科学省委託事業として、社会応援ネットワーク制作のもと、日本ストレスマネジメント学会監修で、『こころのサポート映像集』が作成されました。そのDVDは、被災3県の全ての小中高特別支援学校に配布され

ました。DVDは、子ども向け版と教職員・スクールカウンセラー向け版の2つで構成されました。子ども向け版には、眠りのためのリラクゼーション、落ち着くためのリラクゼーション、ゆるめることの不思議、10秒呼吸法などを盛り込みました。教室で、動画を見ながらストレスマネジメント技法を習得できるようになっています。また、福原愛さんなどトップアスリートのストレス対処メッセージや、阪神淡路大震災で家族を亡くされた方のメッセージが収録されています。教職員・スクールカウンセラー向け版は、日常ストレス編と災害ストレス編より構成しました。いずれも各章には多くの本学会員が登場してくれました。

3つめは、一瀬英史実践研究推進委員長・竹中晃二副委員長のもと、特別の教科・道徳の時間にストレスマネジメントを取り入れた指導案をDVDで作成されました。道徳の時間に、道徳的行為にかかわる体験的な学習を取り入れることができるようになったため、従来の読み物教材のみの道徳の時間が変わることを受けての試みでした。

4つめは、坂上頼子・研修委員長・高田みぎわ副委員長のもと、これまで大会のときのみ開催していた研修会に加えて、年度末の3月にも開催することになったことです。折しも、この3月には、

嶋田洋徳先生を講師に、研修会が開催されました。次期理事長になることが決まる前に、講師を選ばれた研修委員会の先見の明でしょうか。

5つめは、津田編集員長を中心に、学会賞（最優秀賞・奨励研究賞）を制定、そして選出してくださいましたことです。今年の年次大会で表彰式が行われることと思います。

そして、昨年3月には、山中寛先生の訃報という、とても悲しい知らせがありました。7年前に余命1年を宣告されたのち、ストレスマネジメントをも活用し、博士論文を作成刊行し、さらに、癌闘病記を発刊された山中先生の功績は誌面をあらためて、ご紹介するとともに、山中先生のご冥福をお祈りしたいと思います。

新しい時代の幕開けとは、言うまでもなく、国家資格・公認心理師の施行です。まもなく国家資格・公認心理師カリキュラムが確定します。大学院科目には、「心の健康教育」が1科目設定されるのではとの情報がはいつてきています。これは、公認心理師法第2条の公認心理師の4つの業の四心の健康に関する知識の普及を図るための教育及び情報の提供を行うこと。に対応した科目です。ぜひ、本学会は、この分野のトップリーダーとして、ストレスマネジメントを中心に据えた理想的なシラバスを提案してほしいものです。ま

た、ホームページのさらなる充実、専門資格としての「ストレスマネジメント心理士」の制定、研究・実践と倫理など、多くの課題があるなか、きっと次期の役員体制は活発な活動を展開されることでしょう。すでに、新・広報委員長がこのニューズレターの発行をてがけていることがその証です。

この6年間、私の事務能力のなさと、仕事を先延ばししてしまう悪癖のために、橋本事務局長・村上先生・門積事務局員には、多大なご迷惑をおかけしました。ここに、お詫びとお礼を申し上げます。

4月2日に開催された新旧常任理事会での新理事長・嶋田洋徳先生の会議の采配は、とてもすばらしく、本学会がさらに発展する息づかいを感じることができました。

時代は、ストレス社会、労働者へのストレスチェック、いじめ予防、自殺予防対策、災害事件後の心のケア。本学会は、嶋田新理事長と8名の常任理事のもと、これらの現代社会のニーズに対応できる学術団体としてさらに発展していくことを確信しております。

(2017年4月3日)



新旧常任理事会（於兵庫教育大学神戸ハーバーランドキャンパス、4月2日）

日本ストレスマネジメント学会の さらなる発展を目指して



嶋田洋徳（新理事長）

このたび2017年4月から、理事長を務めさせていただくことになりました。歴代理事長をお務めいただいた山中寛先生、富永良喜先生はじめ、多くの先生方の想いが込められた学会を引き継がせていただくことを、大変光栄に感じるとともに、責任の重さを感じている次第です。もとより微力ではありますが、私なりに精一杯努力する所存でおりますので、どうぞよろしく願いいたします。

今期の常任理事としては、津田彰先生（総務委員長：久留米大学）、藤原忠雄先生（倫理委員長：兵庫教育大学）、清水安夫先生（研修委員長：国際基督教大学）、一瀬英史先生（実践研究推進委員長：山梨県総合教育センター）、上地広昭先生（財務委員長：山口大学）、矢島潤平先生（広報委員長：別府大学）、岡村尚昌先生（編集委員長：久留米大学）、小関俊祐先生（事務局長：桜美林大学）の8名の先生方が選出されています。そして、約30名の理事の先生方に各委員会委員をご担当いただきながら、学会運営を行わせていただくこととなります。いずれの先生方も、研究、実践の両面に精通しておられることから、私自身も非常に心強く感じております。

本学会の名称である「ストレスマネジメント」というターム自体は、実感として、もう生活の場の日常語として定着しつつあるように思います。これは、この領域に携わる多くの研究者や実践者の成果の賜物であると思います。そして、震災をはじめとする自然災害や、大きな事件・事故等に対する「心のケア」としての社会的ニーズが、それを後押ししていることは言うまでもありません。国家資格としての公認心理師時代を迎え、学会に求められる役割はますます大きくなっていくことが予測されます。

私の周辺では、昨年度、東京都教育委員会で「マイ・ライフ・デザイン」という「自分らしく輝くための教科・科目」として、都立高等学校の学校設定

教科・科目用の教科書を作成することになり、その執筆に携わる機会をいただきました。非常に斬新な名称の教科・科目ですが、その内容は、大きく「ストレスマネジメント」と「キャリアデザイン」の2編で構成されています。残念ながら、「ストレスマネジメント」の部分の総称は、学校現場にとっては「ソーシャルスキル」の方が浸透しているということで、最終的に「ソーシャルスキルとセルフマネジメント」という見出しになってしまいましたが、章のタイトル以下には、「ストレスマネジメント」というタームが使われています。

また、職域においては、2015年末から一定の事業所に義務づけられた「ストレスチェック制度」も、最初の1年が経過し、ご自身のチェック結果を実際に手にされた方も多いかと思います（しかしながら、チェックした後、実際にどうすればよいのかに関しては若干の混乱が見られるようです）。それ以外の領域においても、ストレスマネジメントのニーズに関しては、枚挙に暇がありません。このように、日頃から医療現場、心理臨床現場、学校現場等に携わっている方はもちろんのこと、そうでない方にとっても「ストレスマネジメント」は確実にごく身近なものになってきています。

これらを含めて、前理事長の富永先生からは、多くの課題と向かうべき方向性のご示唆をいただいております。それらにすべて取り組むことは困難であるとしても、可能な限りひとつひとつ取り組んでいきたいと考えております。そのためには、学会員の皆様のお力添えが欠かせません。学会員の皆様との情報交換を踏まえて、学会としての社会的責務を果たしながら、学会員の皆様にも実りの多い運営を試みたいと考えております。今後とも何卒ご高配のほどよろしくお願い申し上げます。

（2017年4月8日）

日本ストレスマネジメント学会 第16回学術大会・研修会のご案内

日本ストレスマネジメント学会

第16回学術大会・研修会

2017年7月29日（土）30日（日）

北海道大学 学術交流会館



今年度の大会は、札幌市の北海道大学学術交流会館にて7月29日（土）-7月30日（日）にて開催されます。今回の大会は、学術発表（ポスター）、シンポジウムのほか、市民公開講座「北海道の自然と旭川家具」が催され、みなさまに充実した研修を提供できるよう企画致しました。ここに開催までのスケジュールと、研修内容をお知らせ致します。

詳しくは大会ホームページ (<https://jssm16.jimdo.com>) でご確認ください。併せて夏の北海道をご堪能下さいませよう、お時間に余裕を持っていらっしゃることをお勧めいたします。

【開催までのスケジュール】

- 学術大会・研修会の参加予約締切日：6月30日
- 研究発表申込みの締切日：6月30日
- 研究発表原稿の締切日：7月10日
- 予約申込の振込締切日：7月10日

【研修内容】

7月29日（土）14:00～17:30

- 研修1：福井義一「ストレスとトラウマティックストレスは、何が違うのか？-トラウマ理解とその対応-」
- 研修2：藤井雅邦「体験してみようサイコドラマ（定員25名）」

■研修3：藤本昌樹「Brainspotting入門：その可能性と限界（定員50名）」

■研修4：金原さと子「系統的選択的心理療法（STS）入門（定員40名）」

7月30日（日）9:30～12:00

■研修5：白川美也子「TF-CBTにおける親子のストレスマネジメント（定員40名）」

■研修6：阿部 昇「笑いと涙のストレスマネジメント教室～子どもたちと築いてきた心理教育とリラクゼーションのネタ全集～」

■研修7：中村経子「誰にでもできる笑いの体操『笑いヨガ』（定員100名）」

■研修8：河岸由里子「TFT 入門」

【情報交換会】

7月29日（土）18:00より

キリンビール園本館 中島公園店

【予約参加費】

	1日のみ参加	2日間の参加	情報交換会
正会員	5000円	9000円	5000円
学生会員	2000円	4000円	5000円
非会員	6000円	11000円	5000円

- 大会長 前田 潤（室蘭工業大学）
- 事務局長 石川正人（カウンセリングオフィス静律）
- 主催 札幌サイコドラマ研究会 室蘭心理療法研究会
- 共催 Hokkaido Association of Trauma
- 後援 北海道臨床心理士会 北海道教育委員会 札幌市教育委員会
- 協賛企業 米倉商事 札幌100マイル

新常任理事の紹介

日本ストレスマネジメント学会は、4月より新体制になりました。新常任理事の先生方をアンケート方式で回答してもらえました。①名前②委員長名③出身地④勤務先⑤勤務先の自慢できる場所と料理⑥趣味⑦自己PRと委員長としての決意表明を記載しました。



①嶋田洋徳②理事長③東京都
④早稲田大学人間科学学術院
(埼玉県所沢市)⑤トトロの森
のモデルの裏山(まっくらクロ
スケの家が近くに有), 団子(た
ぶん?)⑥スポーツ観戦, 映画

鑑賞



①一瀬英史②実践研究推進③山
梨④山梨県立中央高校定時制⑤
盆地と高い山並み, 水⑥野球,
浜省⑦「DVD ストレスマネジ
メントを活用した新しい道德授業

案」の作成の際には、学校で実践されている会員のみなさまの手による良質な授業案を提供して頂きました。ありがとうございました。DVDの内容が、「いかにしたら考えを深め、自ら判断する力を育成できるか」を重視している教育者にとって、どのように受け止められるか、実践されるか、効果はどうか、道德の目標に寄与できるかなどなど検討できたらいいなと考えています。私は昨年度、臨床の現場から教育の現場(定時制高校)へ10年ぶりに異動しました。そして以前に比べ学校には様々な取り組みが導入され、教員の多様化による多忙化の課題は深刻だと実感しています。「良いこと」と「良いことをすること」を一緒にたにして、単に、「良いことだからやりましょう」となっても良くなれないと感じています。そこに実践研究を推進するための大切な視座があるのではないかと考えています。



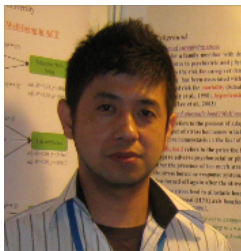
①清水安夫②研修③東京都
④国際基督教大学⑤東京ドーム
13 個分の森の中のキャンパ
ス・近所のパスタ屋さんのゴル
ゴンゾーラチーズのペンネ⑥ハ
イキングと筋トレとバックパッ

カー旅行⑦特に自己アピールできることが無いので寂しい限りですが、海外旅行が好きで、年に1回か2回かは国際学会に参加しながら、海外で過ごしています。特に、北ヨーロッパの中世からの商業都市だった街が好きで、人々との相性もバッチリだと勝手に思い込んでいます。本学会では、昨年度まで、編集委員長の津田彰先生、編集事務局長の岡村尚昌先生のもとで、学会誌編集業務に携わらせていただきました。年に2回の学会誌が刊行できるようになり、学会が活性化したことが何よりも嬉しく思っております。さて、本年度より、研修委員会の委員長を拝命いたしました。慣れない役職で皆様にはご迷惑をお掛けすることと思いますが、どうぞよろしくご支援のほど、お願い申し上げます。日本各地から、心理職の専門家による研修の機会を設けていただきたいというご希望があることを伺っております。是非、学会事務局を通じて、研修委員会にご連絡をいただければと思います。ご要望に沿った研修を実現できるよう、お手伝いをさせていただければと思っております。今後ともお世話になりますが、どうぞよろしくご指導のほど、お願い申し上げます。



①上地広昭②財務③兵庫
④山口大学⑤松下村塾，瀬祭
⑥楽○ショッピング（もうすぐダイヤモンド会員）⑦本学会が発足した2002年は、ちょうど私が学位を取得し研究者

としての第一歩を踏み出した年でもあります。それから15年、この度、財務委員長を拝命することとなりました。引継ぎ報告では本学会は財政的に逼迫した状況にあるとのことでした。かつての米沢藩主 上杉鷹山は、傾きかけた藩を立て直すために三つの改革を行ったそうです。それらは、徹底的な儉約と帳簿管理による「財政の再建」、新たな田畑の開墾による「産業の開発」、旧来のしきたりに縛られない「精神の改革」です。これは学会運営にも通用する普遍的な指針なのではないでしょうか。嶋田理事長を中心とした新執行部で遠い未来を見据えた「学会百年の計」を模索できればと思います。



①岡村尚昌②編集③宮崎
④久留米大学⑤石橋美術館・高良大社，焼き鳥・豚骨ラーメン⑥海外ドラマ鑑賞⑦2012年度より、それまで学会発足時から約10年間にわたり本

誌の編集を主導された山田富美雄先生から編集事務局を引き継ぎ、2012年より編集委員長の津田彰先生、副編集委員長の清水安夫先生のもとで、学会誌編集業務に携わらせていただきました。この度、編集委員長を拝命することとなりました。引き続き編集委員の仕事を通して、本学会に微力を尽くしてまいりたいと思います。学会機関誌は、その学会の『顔』と表現されるように学会が進むべき方向を示すものと考えます。そこで改めて「迅速かつ丁寧な審査」「年2回の定期刊行」の2点を推進させていただきます。今後も投稿論文以外の企画、例えば特集号を企画することで、最近の研究動向や時代に即した情報を学会内外に発信し、同時に、若手研究者や実践家の先生方にも積極的に論文を発表していただけるような雑誌にしてい

きたいと思っております。会員の先生方のご協力をよろしくお願いいたします。



①小関俊祐②事務局長
③山形市④桜美林大学
⑤JAXA，ラーメン⑥ドラえもん⑦嶋田理事長をはじめとする常任理事の諸先生方と連携し、学会員の先生方の学会活動を後方からサポートさせて

いただくことが事務局の役割だと認識しております。特に、ストレスマネジメントの普及という観点から、多くの関心のある先生方に学会入会をお勧めいただき、入会手続きに関連する業務を「より充実させて」いただけましたら幸いです。あわせて、公認心理師時代を迎えるにあたり、ストレスマネジメント学会に求められていることとして、質の高いストレスマネジメントを適切な場面に届けるということがあると考えています。そのために、これまでの主たる対象であった被災地や学校領域に加えて、実践の場をより拡大していくことも有用であると考えております。これらを実現していくためにも、学会員の先生方のお力添えをお願い申し上げます。



①津田 彰②総務③茨城県水戸市④久留米大学文学部心理学科⑤夕陽に霞む筑紫平野と筑後川の風景；B級グルメの久留米ラーメン，焼き鳥（とくに豚バラ）⑥Coloring Mandaraがマイブーム⑦日本ストレスマネジ

メント学会創設当時からのメンバーとして一緒にこの会の発展をともに歩んできたことを誇りとしています。とくに学会誌の年2回の公刊と掲載論文の質を上げたことを自負しています。総務の仕事は、会員サービスをモットーに、学会活動が円滑に進むようためのロジスティクス体制を整えることと自覚しています。そのための会員の名簿管理、会則の制定、大会の立案と実施等など、各種委員会と連携して仕事にあたります



①藤原忠雄②倫理③岡山
④兵庫教育大学⑤自然がいっぱい、酒米「山田錦」の郷⑥日本酒と温泉巡り（願望）⑦常任理事が一気に若返り、各委員会活動が活性化されることを大変嬉

しく思うと同時に、凄いプレッシャーも感じております。新常任理事の俊敏な対応に、ただただ圧倒されております。対応が遅鈍な私ですが、足を引っ張ることのないように努めたいと思います。本学会には設立から関わらせて頂き、私自身思い入れが一番強い学会です。本学会の発展に少しでも尽力したい気持ちで常任理事を継続させていただきます。3年間、どうか宜しく願います。



①矢島潤平②広報③鹿児島
④別府大学⑤温泉、関サバ⑥犬の散歩⑦昨年度は別府にて大会を開催し皆さまにご協力頂き成功裏に終わりました。また、震災に際し物心両面でのご協力頂

きました。改めて感謝申し上げます。さて、このたび山田富美雄先生、村上久美子先生のトリオで広報を担当することになりました。ニュースレターの年2回の発行とホームページのブラッシュアップを最初の目標として掲げ、ストレスマネジメント学会のアピールに貢献できたらと思います。原稿依頼があると思いますが、体育会系の私としては「Yes」という返事を期待していますのでご協力のほどよろしく願います。山田先生の素敵な写真と村上先生の素敵なセンスとともに皆さんに注目を持って頂くよう工夫していきます。

事務局移転のお知らせ

2017年4月から、事務局が移転しました。入会や退会の申請等に関しましては以下までお願いいたします。

〒194-0294 東京都町田市常盤町 3758

桜美林大学 小関俊祐研究室 気付

日本ストレスマネジメント学会 事務局

E-mail: issm-iimu@iassma.org （メールアドレスに変更はありません）

重要〈会費納入のお願い〉重要

昨年度の総会にて、本年度（H29年度）から年会費が改定になりました。

正会員：（H28年度まで）6,000円 → （H29年度から）7,000円

学生会員：（H28年度まで）3,000円 → （H29年度から）4,000円

間違いが無いようにご留意頂き、早期の納入にご協力をお願いします。

リレーコラム

会員の皆さんにリレー形式で自由にコラムを書いて頂く企画です。特にテーマは決めず、担当者の気になることを取り上げてもらいます。第1回目、は広報委員の矢島が担当します。

震災時のロジスティクス業務の紹介

熊本・大分地震が発生してから、1年が経ちました。私の住んでいる別府市も震度6弱を記録し、当日の夜は人間の無力さを感じるとともに、早く収まってほしいという気持ちでした。その後、罹災証明書を発行してもらい、お見舞い金を頂く、保険会社と話し合うという、貴重な体験もしました。改めてですが、会員の皆さまからの物心両面からの支援に感謝申し上げます。

さて、私は震災発災から、大分県臨床心理士会の一員として主にロジスティクス業務を行いました（支援活動は昨年の別府大会でシンポジウムとして発表しました）。ロジスティクス業務とは、被災者の直接支援をスムーズに行うために、情報収集、人の配置、支援方法のプランニング、教育委員会等との連携、外部支援の受け入れの判断などいわゆる裏方の仕事です。今回のコラムでは、ロジスティクス業務の一事例を紹介します。

体育館に避難している人たちの健康状態が心配であるから保健師と一緒に巡回してほしいという依頼事例を紹介します。最初に、この依頼を受けるか否かを5分程度で判断します。災害現場のトリアージは大変悩ましいです。依頼を全て受けたいのですが、こちらにマンパワーがなければかえって迷惑をかけるので、勇気ある断りも必要です。断ると決めたら、申し訳なさそうに先方に詫言を入れつつ、今後も協力関係を維持できるように人間関係を構築します。依頼を受けると決めたら、避難所周りをできる心理士をwebで募集し、依頼人数に達したら（達しない

場合は信頼のおける人を一本釣り）、直接派遣者と資金、保険、移動手段、震災に関連した資料提供など大雑把に調整します。派遣後には、簡単な報告を受けて、次に派遣される方への資料となるようにファイリングします。そして大事なことですが、専門家として派遣しますので、1ヶ月後を目処にお金を振り込みます。そのため、資金集めも大切な仕事になります。

震災の支援は、専門家として被災者に寄り添う心のケアが注目されますが、ロジスティクス業務の力があってこそスムーズに動けると実感しました。この裏方の仕事についても、ストレスマネジメント学会でも取り上げ考えてもらえる機会があればと思います。

最後に個人的なことですが、私が最も苦勞したことは、1日100件くらいのメールや電話にて情報を種分けして対応することでした。どうやって優先順位をつけるのか、基準を考えるだけでも大変です。私は仲間に恵まれ、スマホでディスカッションしながらその都度、決めることができました。本学会は多様な背景をもった会員で構成されています。皆さんの英知で一つの方針などできればうれしいです。

それから、心配メール、お見舞い、激励メールが多く届きました。これらは、業務中にホッとできましたし、みんなが支えてくれていると励まされ、元気をもらいました。震災時に遠慮して連絡しないよりも連絡した方が良いということも学びました。

まとまりのない文で失礼しました。

編集後記

今回新体制になって初めてのニュースレターです。会員の皆さんのニーズにあった紙面作りに励みたいと思います。ご意見などありましたら、大会や研修会等で広報委員に声かけて頂ければと思います。よろしく申し上げます