

News Letter

Japan Society of Stress Management

2018. October
No. 17

第 17 回姫路大会を開催して



大会長 藤原忠雄(兵庫教育大学)

はじめに

2018年7月28日(土)、29日(日)に、日本ストレスマネジメント学会第17回学術大会・研修会を世界遺産「姫路城」を眼前にした会場で開催させて頂きました。

第2日の早朝に台風の直撃を受けたにも関わらず、ここ数年では一番多い159名の参加者となりました。皆様の御参加・御協力に対し、心より御礼申し上げます。

本大会のテーマは、本学会が取り組んでいる主要な課題である学校におけるストレスマネジメント教育を展望し、その発展に向けた内容に焦点化し、『ストレスマネジメント教育を展望するー包括的ストレスマネジメント教育へのシフトー』と設定しました。これに関する議論や研修を深めて頂くことに重きを置きました。

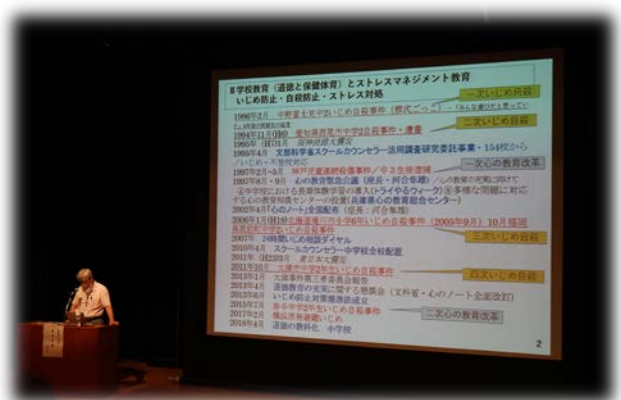
【第1日：学術大会】

記念講演は、今回の名誉大会長である富永良喜先生(本学会前理事長、兵庫教育大学名誉教授)による「学校教育におけるストレスマネジメント教育の展開」についてです。富永先生は、本学会の第2代理事長であり、本学会設立の中心的な立場を担うとともに、本学会の発展を牽引して来られました。また、阪神淡路大震災、インド洋大津波(インドネシア・アチェ)、四川大震災(中国・四川省)、東日本大

震災、熊本地震などの災害後の子どもの心理支援に取り組んで来られた我が国の被災地支援の第一人者であります。そうした立場から、我が国において展開されてきたストレスマネジメント教育を総括して頂きました。



ポスター発表は、ここ数年では一番多い29題の発表がなされました。発表者にとっては研究推進に繋がる活発な議論や情報の共有が行われた有意義な時間となりました。



シンポジウムのテーマは、大会テーマ「ストレスマネジメント教育の今後を展望するー包括的ストレスマネジメント教育へのシフトー」をそのまま設定しました。特別支援教育の立場から井澤信三先生（兵庫教育大学）、PTG・レジリエンス教育の立場から近藤卓先生（日本ウェルネススポーツ大学）、学校ポジティブ教育の立場から竹中晃二先生（早稲田大学）に貴重な情報提供及び提言を頂くことができました。これまで展開されてきた伝統的なストレスマネジメント教育の対象を拡大するための視点や、隣接領域として展開されている新しい取り組みに関する情報などが共有されました。今後の我が国におけるストレスマネジメント教育の発展の方向性について議論する必要性の確認とともに、その端緒となるディスカッションがなされました。参加者の今後の研究活動や実践活動に期待したいと思います。



あなたは誰？

【第2日：研修会】

研修会は、4講座を設定しました。

台風直撃の影響で早朝から交通機関が一部麻痺したため、欠席者・遅刻者が少数出ましたが、無事開催することができました。



情報交換会は、夕焼けに映える姫路城、日没後はライトアップされた姫路城を見ながら行われました。台風直撃の前夜のため早めのお開きとなりましたが、参加者には語らい親交を深める場、癒やし合い元気になれる場になりました。



研修会1「心の教育としてのストレスマネジメント教育」

（担当：一瀬英史・吉永弥生・倉田知子先生）





研修会2「被災地支援におけるストレスマネジメント教育」

(担当：富永良喜・永浦拓先生)



研修会4「リラクゼーションを中核としたストレスマネジメント教育」

(担当：土居隆子・藤原忠雄先生)



研修会3「認知行動療法を中核としたストレスマネジメント教育」

(担当：嶋田洋徳先生)

おわりに

最後に、参加者にとって、貴重な研究推進の場、研修を深める場、出会い（繋がり）の場になったのであれば幸いです。この場をお借りして、講演者、シンポジスト、司会者、研修会講師を務めた下さった先生方に対して、心より御礼を申し上げます。

スタッフ一同、おもてなしの精神を大切にしてお迎え致しました。参加者からスタッフへのお褒めの言葉を多く頂き、大会長として何よりも嬉しい限りでした。しかし、至らないこともあったかと思えます。それらは、全て大会長の責任であり、どうかご容赦頂きたいと思えます。

第18回大会は未定ではありますが、1年後皆様とお会いできることを楽しみにしています。

学会参加者の体験記

学会に参加された2名の先生に研修会の簡単な報告をしてもらいました。大いに勉強になったようです。

学会に参加して

今学会では、教育現場の現状や認知行動療法の実践方法など、幅広い学びを得ることができました。教職員らの労働環境においては、持ち帰り業務、残業や休日出勤などによる長時間労働の問題が指摘される中、それを裏付ける報告や解決に向

けた取組について知ることができました。また、メンタルヘルスマネジメントの普及啓発については、東京都ですでに高校のカリキュラムの中にストレスマネジメントが組み込まれていることに驚きました。

「心の教育としてのストレスマネジメント教育」に参加して

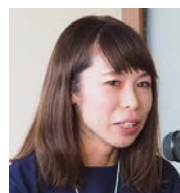
研修会では、ストレスマネジメント教育(中高生向け)を実践している先生の発表を聴くだけでなく、ストレスについてのマインドマップやストレス対処法の幅を広げるためのワークシート、リラックス法等についてのストレスマネジメント授業を体験することができ、今後の心理教育に役立てたいと思いました。

この研修会は本大会のテーマでもある「ストレスマネジメント教育の推進者育成」につながっていると感じました。学術大会・研修会共に参加して学びの多い充実した学会を体験できたことに感謝しています。

大会優秀賞

受賞された先生方からコメントを頂戴しました。皆さん受賞おめでとうございます！！

ストレスマネジメント学会 ポスター発表最優秀賞をいただき ひきこもり親和性・睡眠・抑うつ・インターネット依存の性差・学年差の検討 瀬川真生（兵庫教育大学大学院学校教育研究科）



このたびは、最優秀発表賞をいただき、誠にありがとうございました。

私は、大阪府で養護教諭をしており、現在は兵庫教育大学大学院で学んでいます。大学で医療を学んだ私には医療行為をしてはならない養護教諭という存在は戸惑いと新発見の連続でした。

日本にしか存在しない“Yogo Teacher”の特殊性とその存在の必要性を十分理解しないまま勤務した中、大学院での学びの中で養護教諭の必要性を考えることができるのではないかと思います。入学させていただきました。そして養護教諭とは、医療行為は不可であっても子どもの心に寄り添うこと、医療を必要とする子どもの経過観察が可能である立場であること、学校関係者や地域、関係機関と協働する一員になることができることに気づきました。また、保健指導にて多くの子ども達に継続して健康に関する知識を与えることができる立場にあることも改めて感じています。

今回発表させていただいた「ひきこもり親和性・睡眠・抑うつ・インターネット依存の性差・学年差の検討」については、ひきこもりに親和的な志向をもつ生徒（ひきこもりに移行しやすい傾

向をもつとされている）が中学校にどの程度存在するのか、また、ひきこもり親和性・抑うつ・インターネット依存・睡眠の性差・学年差を明らかにすることで、中学生の生活習慣やメンタルヘルスに関する保健指導を行う際に必要な基礎資料を得ることができました。

これまでの養護教諭としてあるべき姿の疑問を解決し、現場で何をすべきかを教えてくれた研究でもあります。研究で明らかになった結果を基に、学校現場で指導を行うことは、所属大学のミッションである学校教育に関する理論と実践を融合した研究（「教育実践学」）を推進することでもあり、とてもやりがいと幸せを噛み締めています。

今回の受賞時の喜びを忘れず、今後も現場の保健指導の在り方を探求して参りたいと思います。また、今回の研究に際して丁寧なご指導を頂いた藤原忠雄先生、様々な建設的意見を頂いた藤原ゼミの仲間、多忙期である年度末に快く調査協力を頂いた調査校の校長先生、担任の先生方、回答してくれた生徒達に感謝申し上げます。

第 17 回大会発表奨励賞を受賞して 田中佑樹（早稲田大学大学院人間科学研究科）



このたびは、日本ストレスマネジメント学会第 17 回大会におきまして発表奨励賞を受賞させていただき、誠にありがとうございました。

発表させていただきました演題は、「価値の明確化の操作を取り入れたストレスマネジメント教育が労働者の職務パフォーマンスに及ぼす影響」（共著：加藤あい子・嶋田洋徳）と題した研究です。具体的には、労働者に対するストレスマネジメント教育において、個人が人生において大切にしたいことを明確にする「価値の明確化」を促すことによって、ストレス反応の軽減に寄与し、結果的に職務パフォーマンスが向上することが示唆されました。

本研究の実施に際しては、指導教員の嶋田洋徳教授の指導の下、共同研究者の加藤あい子さんと共に、研究計画や実際の研修内容の検討を重ねながら取り組んで参りましたので、研究に対してこのような評価をいただきましたことを大変うれしく思います。このたびの受賞を契機として、日々の研究や臨床実践、そして当学会の事務局運営にさらに邁進して参りたいと存じます。

最後になりましたが、第 17 回大会の開催に多大なるご尽力をいただきました大会長の藤原忠雄先生、大会事務局のみなさまに深く感謝申し上げます。

ポスター奨励賞を受賞して 豊田幸恵（別府大学大学院文学研究科臨床心理学専攻）



今回、私の発表が認められ、奨励賞を頂いたことに驚きと喜びを感じていますが、時間の経過とともに受賞したことへの責任の重さも感じています。

発表内容は「アロマテラピーによる心理生理学的変化の検証—ストレスマネジメント研究からのアプローチ」と題して、アロマテラピーによるストレス緩和効果を検証し、結論として、ストレスを感じた直後にアロマテラピーを実施するよりも、普段から好みのアロマオイルをを嗅ぐことがストレス緩和効果に繋がる可能性を示唆しました。ここに至るまで試行錯誤を繰り返し、途

中で心が折れそうになることもありましたが、矢島先生（別府大学文学部人間関係学科）のご指導のお陰で一つの結論に辿り着くことができました。しかし、研究はここで終わりではなく、まだ始まったばかりだと思っています。研究をしていると新たな問題点や疑問点が湧いてきます。今後も自分の中に生じてくる問題点や疑問点と向き合い、臨床に寄与できるように研鑽を積んでいきたいと思っています。

最後に、「第 17 回ストレスマネジメント学会」を開催して下さった皆様に心より感謝申し上げます。



優秀論文賞の紹介

ストレスマネジメント学会は、2017年度からストレスマネジメント研究の中から優秀な論文に賞を授与することになりました。本年度は、第2回目になります。日本ストレスマネジメント学会優秀論文賞規約に基づいて、優秀論文賞選考委員会（委員長：岡村尚昌，副委員長：田山淳）を経て、以下の2題が選考され、賞状が授与されました。受賞者された先生方にそれぞれご寄稿いただきました。

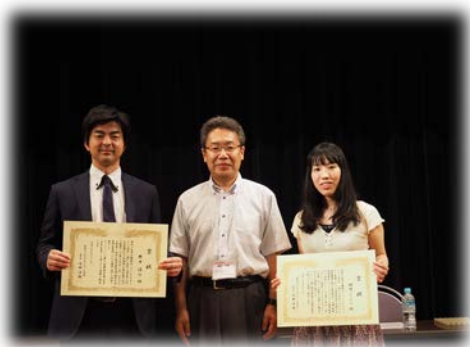
日本ストレスマネジメント学会第2回最優秀論文賞・山中寛賞を受賞して 尾棹万純（早稲田大学大学院 人間科学研究科）



このたびは、日本ストレスマネジメント学会第2回最優秀論文賞（山中寛賞）を受賞させていただき、誠にありがとうございます。ご審査いただきました関係の先生方に、厚く御礼申し上げます。私自身、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、「中学生における共感性および同調性が攻撃行動に及ぼす影響」（共著：野中俊介・森田典子・嶋田洋徳）というタイトルで、本研究は、中学生における攻撃行動が、単に共感性の低さだけでなく、周囲の環境からも影響を受けて起こっているのではないか、ということを実証することを目的としたものです。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強く感じております。

私は、児童生徒の適応に関して興味を持っており、学部学生の頃から、認知行動療法について、基礎的な部分から勉強してきました。この研究は、学部学生の頃から取り組んでいた研究でした。まだまだ知識も経験も乏しい中で、特に中学生という年代において「適応する」というのはどういうことなのか、攻撃行動はなぜ起こってしまうのかと考え、たくさん回り道をしながら、なんとか形にすることができました。また、本研究の主旨をご理解いただき、快く本研究にご協力いただきました研究協力者の先生方、保護者の皆様、生徒の皆様に対しましても、感謝の気持ちでいっぱいです。

現在は、学校現場をはじめ、さまざまな領域で臨床心理士として活動させていただいておりますが、現場で役に立つストレスマネジメントができるよう、日々悩みながらも、充実した毎日をごしております。まだまだ未熟ではありますが、研究に臨床に、引き続き精進していきたいと思っております。今後は、このたびの受賞を機に、より一層気を引き締めて活動をしていきたいと考えております。誠にありがとうございました。



第二回奨励研究賞賞（嶋田洋徳賞）を受賞して 坂内くらら（立教大学大学院コミュニティ福祉学科）



この度は、日本ストレスマネジメント学会第二回奨励研究賞（嶋田洋徳賞）にご選出頂き、大変うれしく思います。論文投稿に際して、丁寧な査読をしてくださいました先生方、親身にご対応くださいました編集委員の先生、ならびにこの度、審査をしてくださった先生方に、著者を代表して、厚くお礼申し上げます。

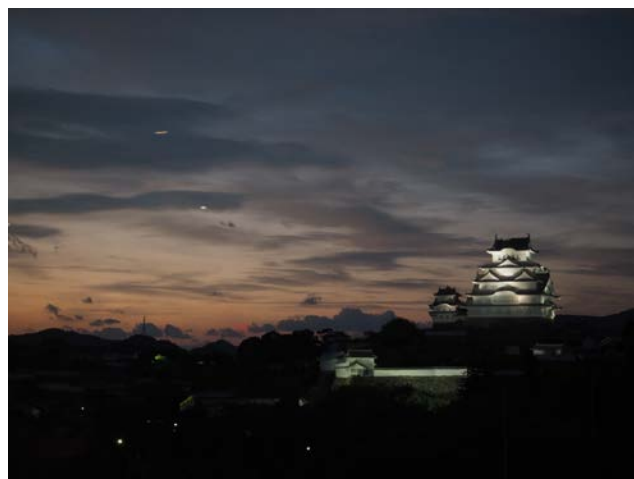
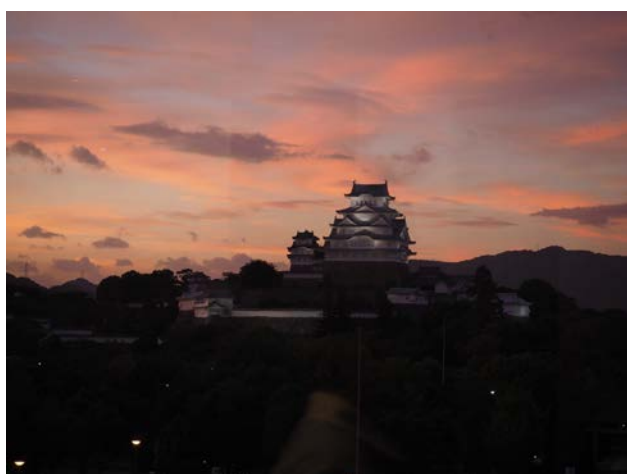
受賞論文となりました「プロのピアノ奏者における演奏不安の発現の包括的構造に関する質的研究—心理・身体・環境要因とパフォーマンスの経時的変化に注目して— ストレスマネジメント研究, 13(2), 64-84.」は、立教大学コミュニティ福祉学部の大石和男先生、現・立教大学現代心理学部の嘉瀬貴祥先生、立教大学大学院コミュニティ福祉学研究所の木村駿介さんとともに行った研究です。

国内外の先行研究において、多くの演奏家が「演奏不安」に悩まされていることが報告されています。これまでに、演奏不安の構成要因はいくつか明らか

となっているものの、それらがどのような経時的変化を経て発生し強化されるかについては報告されていませんでした。そこで本研究においては、演奏不安の構成要因と演奏不安に関連する要因の抽出および要因間の関連を明らかにすることを目的に、プロのピアノ奏者を対象にインタビュー調査を行いました。得られたデータから、経時的変化を考慮したうえで、要因間の関連を検討した結果、演奏不安は、「本番前」、「本番中」、「本番後」の3ステージに分類されることが示されました。本研究の結果から、練習から本番中にかけて様々な種類の不安や身体的不調が生じた後、本番中のパフォーマンスが低下し、本番後には演奏の失敗の反すうが引き起こされることが示唆されました。

今後は、どの時点でどのようなアプローチをすることが有効なのか、また、演奏不安とパフォーマンスの関連などについて調査を行い、演奏者のストレスマネジメントやパフォーマンスの向上に少しでも寄与できるような成果を公表していきたいと考えております。

最後になりますが、本研究に協力してくださった調査協力者の皆様、日頃の研究活動を支えてくださっている大石研究室のメンバー、立教大学教職員の皆様、友人、家族に深く感謝いたします。



姫路城が素敵な会場でした

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、担当者におまかせして取り上げてもらいます。第3回目は、橋本先生に担当してもらいました。

日本ストレスマネジメント学会理事 橋本 頼仁

今年は私にとっていろんな事が節目になる年です。今の非常勤も今年度で終わりになります。

60才にしてチャレンジ

昨年と今年は山の中を24km走る「みかた残酷マラソン」を自ら走ることになりました。その節目となるのが今年でした。

20年以上前から交流のあった脳性麻痺の障害を持ったIさんにとって、今年が丁度そのマラソン参加が15年目で、参加すると記念植樹をしてもらえませんでした。私は、5年前、教員を退職した年から、彼のサポートを始めました。ただ、彼の走りに合わせてゆっくり歩いてのサポートですんでいました。ところが、昨年の1月に彼が突然亡くなったため、ずっと彼をサポートしてきたOさんと何とか意志を受けて、彼の15回まで走ろうと言うことになりました。

昨年の3月頃から自宅近くの山で少しずつトレーニングすることにしました。まだ、肌寒い時から休みになると山へ出かけました。往復6.5km標高差250m程の山です。初めは、歩いていましたが、軽いランニングも入れて、2時間かかっていたところを1時間20分近くまで縮めました。

昨年の残酷マラソンは、初めて自分だけで24km走りました。11kmほど行ったところが山の頂上なのですが、そこまで行くとほっとして、もうやめようかと思ったりもしましたが、Iさんの事を考えて行けるころまで行こうと走り出しました。ゴール近くで膝が痛くなったので、やっとの思いでゴールすることができました。制限時間4時間のところ、タイムは、3時間57分でした。

今年もマラソンに参加するため昨年から練習をしてきました。それで、昨年よりは楽に走れると思っていたのですが、ゴールの4kmくらい前から膝が痛くなり、足を引きずりながら走る羽目になってしま

いました。しかし、かろうじて4時間内にゴールすることができました。タイムは昨年とほぼ同じでした。何故こんなにしんどくてつらいマラソンをしようなどと思ったのか不思議に思われるかもしれません。たぶん自分のためだけでは、参加は無かったと思います。Iさんや彼をずっとサポートしていたOさんの存在が有ればこそでした。



兵庫県美方郡香美町の吉滝キャンプ場（山の頂上）



山歩きの目的地、国見山(300m)から京都方面。晴れると京都タワーも見える。

ストレスマネジメント

話をストレスマネジメント学会に移します。

ストレスマネジメントと出会ったのは、この学会が始まる1年前2001年のことでした。30年以上前の私の新任の頃からお世話になっている松木先生から、新しい研究会を立ち上げるので是非と言うことで京都へ出かけました。

「ストレスマネジメント教育研究会」の立ち上げで、軽くお手伝い気分での参加でした。大会と例会を入れて年4回も研究会を開催していきました。当時まだストレスマネジメントという言葉も耳新しく毎回100人前後の参加者が集まり、熱心に研修&研究会を持つことができていました。

そんな活動的な中、「教師とスクールカウンセラーでつくるストレスマネジメント教育」という本まで、みんなで作ってしまいました。

ストレスマネジメント学会が立ち上がったのは、京都で「ストレスマネジメント教育研究会」を立ち上げた翌年の2002年でした。

「ストレスマネジメント教育研究会」や「ストレスマネジメント学会」を始めた当初は、学校現場には、学級の荒れや切れる子どもなどの指導に個別の指導が普通でした。そこに、集団を対象としたストレスマネジメント教育の考えや実践が提案され、その効果も実証されていきました。

学校現場の心のケアに関わっているSC（スクールカウンセラー）の多くの方が、この研究会をきっかけにストレスマネジメント教育に関わって行っていると思います。今はたくさんのSCや教員がストレスマネジメントやストレスマネジメント教育について、一定の理解をしていたり実際に指導できるようになったりしているのは、ストレスマネジメント教育研究会やストレスマネジメント学会の影響が大きいと思っています。



現在は、様々な本を始め公的機関の研修にもストレスマネジメントの言葉や考え方が取り入れられるようになっていきます。

今、心の問題が個人的カウンセリングから、集団を対象とした教育の中で実践されることが必要になっています。また、いじめや不登校を始め災害時などのトラウマストレスなどに対する予防教育もストレスマネジメント教育の実践がされるようになってきました。教育としては、欠かせない取り組みになっています。

ストレスマネジメント学会も17年目

このストレスマネジメント学会にも17年関わり続けたのも誰かの役に立てばと思っていましたが、今では、一番恩恵を受けているのが自分かも?と思っています。

初代理事長は鹿児島大学の山中先生で、9年間も長い間、学会を牽引してきました。その功績はとても大きかったので、論文集の中から、山中賞が設けられています。その後が富永先生で6年間、この間、私は、事務局としてお手伝いしてきました。

何と言っても、この学会は、ほとんどの大会が7月の最終の土日だったため、現場の教員だった私にとっても、参加しやすい日程でした。大会を口実にその地域の観光もたくさんすることができました。

初めは、好奇心から始まった学会や研究会の参加は、自分のためだけでは続かなかったと思っています。誰かと一緒だったり、一年に一度だけれど出会えた人と話ができたりする中で、何となく自分の自己肯定感が増している気がします。事務局を引き受けるというのは、結構大変な作業も有るのですが、それも人のつながりを強めたり、自分の中の達成感のようなものが生まれるのを楽しんでいたりしています。



ショートコラム：新しい国家資格、公認心理師について vol.2

公認心理師法が成立して、心理学におけるはじめての国家資格が誕生しました。このコラムでは、公認心理師に関するあれこれを紹介したいと思います。今回は実習について簡単に紹介します。

学部は、「心理実習」という単位が置かれ、時間数も80時間以上と決められています。実習内容は、知識及び技能の基本的な水準の修得を目的とし、①心理に関する支援を要する者へのチームアプローチ②多職種連携及び地域連携について、保健医療、福祉、教育、司法・犯罪、産業・労働等の分野の施設において見学等による実習を行うことと定められています。多くの大学では、3、4年次生に実施しているようです（2年後からはじまる？）。実習先は、保健医療分野（精神科、小児科など）が必須とされ、福祉分野（児童養護施設、保育所など）、教育分野（スクールカウンセラーなど）、司法・犯罪分野（少年刑務所、家庭裁判所など）及び産業・労働分野（一般企業）へも便宜行うこととなっています。

大学院では、「心理実践実習」という単位が置かれ、時間数も450時間以上（そのうち担当ケース270時間以上）と決められています。実習内容としては、知識及び技能の基本的な水準の修得を目的とし、①心理に関する支援を要する者等に関するコミュニケーション、心理検査、心理面接、地域支援等の知識及び技能の修得、②心理に関する支援を要する者等の理解とニーズの把握及び支援計画の作成、③心理に関する支援を要する者へのチームアプローチ④多職種連携及び地域連携について実習を行うことと定められています。そのため、担当ケース（個別支援や集団支援など）の時間数も設定されています。

実習担当者の条件も決められており、当分の間は、大学において、心理分野の教育に係る実習又は演習の教授に関し3年以上の経験を有することとなっています。実習先の実習指導者は、5年以上の勤務経験が必要とされています。今後は、実習担当者向けの講習会など開催される予定です。



日本ストレスマネジメント学会

編集後記

JAL2099 便の避雷体験～ストマネ教育に活かす～ 山田富美雄

今年は災害の当たり年。大阪北部震災、西日本豪雨、台風の多発。被災体験からストマネ教育に活かしたいと私はおもいます。

6月8日の夕方、沖縄への出張からの帰路、修学旅行の団体便に乗り合わせました。高度を下げて着陸準備かと思ったとき「伊丹空港周辺は雷雨のため着陸待ちをする」との機内アナウンス。その後何度か大きく機体が揺れ、窓の外に眩しい光、雷鳴と衝撃、急降下、そして機内照明が消えました。機体に避雷したとのCAのアナウンスに、中学生は驚き、悲鳴をあげました。墜落も覚悟に入れて、手帳にメモを残そうとした時、隣席の男性に声をかけられました。「機体への避雷はよくあることで、心配いりません」。スマホアプリで雷雲の様子を見せながら解説をしてくれたのです。航空会社に勤める彼の言う通り、30分遅延の後、無事伊丹空港の滑走路に着陸。その瞬間、機内は歓声と拍手に包まれました。「子どもたちにとって、よい経験になることを祈ります」と隣席の男性と握手をして別れました。

不安や恐怖などの感情(=ストレス)は、正確な情報と、冷静な判断、そして落ち着くための技術でコントロール(ストレスマネジメント)できます。子どもたちはこの体験を、学校に帰って話し合い、生きたストマネ教育に仕立てて欲しいと思った次第です。