

News Letter

Japan Society of Stress Management

平成31年4月
18号

第18回大会のお知らせ

倉田知子（本郷メンタルサポートさぶる/第18回実行委員長）

はじめに

5月からは令和元年と新しい時代を迎えようとしております。また、国家資格である公認心理師も誕生し、教育・福祉・医療・産業・司法各分野で今後の活躍が期待されるスタートの年です。

この記念すべき年の第18回大会を東京の地で開催することとなりました。大会の準備を務めるのは、坂上頼子大会長（オフィスかけはし）主宰のかけはし研究会で研鑽してきた仲間たちで、全員が実践家の集まりです。行き届かないところもあるとは存じますが、精一杯努めさせていただきます。どうぞよろしくお願い申し上げます。



坂上大会長と倉田実行委員長

大会テーマ・基調講演について

「生きることとストレスマネジメント」

この大会テーマは、実は、基調講演者である中島健一先生の発案です。私たちが何を大切に、どのような実践や研究を目指すのかを改

めて考えさせられる、大きなテーマだと感じています。

中島健一先生は九州大学大学院で成瀬悟策先生のもとで臨床動作法の開発研究に携わり、大学付属障害児福祉臨床センター助手、厚生労働省老人保健福祉局老人福祉専門官、日本社会事業大学教授、高齢者介護研究・研修センター副センター長（併任）などを経て、現在は愛知学院大学心身科学部心理学科教授としてご活躍されています。

「生きることとストレスマネジメント」は、子どもから高齢者まで幅広い臨床現場で、人の「生きること」と向き合ってきた中島先生だからこそ言い得た深いテーマだと感じています。

基調講演のお題は「**ストレスマネジメント：私は何に働きかけているのか**」です。この問いかけからどのようなご示唆をいただけるのか、とても楽しみです。

シンポジウムについて

大会テーマに則り、子ども福祉、教育、産業、高齢者福祉の各現場で、ストレスマネジメントを導入している、もしくは導入し始めている中堅の実践家の方々をシンポジストに迎えて、ストレスマネジメントを現場に導入する際の苦労や工夫、現段階での問題点、今後の課題などについて話題を提供していただきます。

その話題提供を受けて、コメンテーターの嶋田洋徳先生（本学会理事長、早稲田大学教授）、中島健一先生（基調講演者、愛知学院大学教授）、

さらにはフロアの先生方から、コメントやアドバイスをいただきます。

皆様にとって、今後のより良い実践につながるようなディスカッションを期待しています。

研修会について

2日目の研修会は4つの分科会を用意しております。大会のシンポジウムに引き続き、明日からの実践に役に立つような具体的かつ体験的な研修を予定しています。

1. 認知行動療法を中核としたストレスマネジメント教育
2. 対人援助職へのストレスマネジメント
3. フレンドシップサポートプログラム
4. 心の教育としてのストレスマネジメント教育

(プログラムの詳細については、同封の大会案内、および大会HPをご覧ください。)

ポスター発表について

例年通りポスター発表を企画しております。研究から実践まで、幅広いご発表をお待ちしております。大会HPより多数の発表申し込みをよろしくお願いいたします。



会場の外観

情報交換会について

本学会ならではのアットホームな情報交換会（懇親会）です。美味しいお食事とお酒をいただきながら、和やかに歓談しながらの情報交換と、各地区の活動紹介もお楽しみいただきます。是非ご参加ください。会場は施設内レストラン南陽園にて行います。

会場について

会場は杉並区高井戸にあります**社会福祉法人浴風会認知症介護研究・研修東京センター**です。(京王井の頭線富士見ヶ丘下車、目安としては新宿から徒歩を含め約35分)

浴風会は1923年関東大震災の罹災者に対し、下賜金、義援金等により25年に設立、日本の養老施設のモデルとなることを目的として建てられた伝統ある施設です。

本館は、東京大学安田講堂を手がけた内田祥三氏等の設計、「東京都選定歴史的建造物」の指定を受けています。広大な敷地を持つ施設です。どうぞ御昼休みなどにご散策されることをお勧めいたします。

お願い

ポスター、チラシを同封しました。お知り合いの方にご紹介いただけると幸いです。

それでは、大会長、実行委員一同、皆様のご参加を心よりお待ちしております。



本館

はじめに

3月24日の日曜日，山梨県防災新館オープンスクエアにおいて，「教育フォーラム 山梨県の高等学校での特別支援教育最新事情～発達課題に対する教育支援の実際～」と題した学会主催研修会を開催しました。

研修会は二部構成で実施しました。第一部では公開講演とシンポジウム，第二部では研修会・体験会を行いました。第一部の参加者が50名，第二部の参加者が22名でした。山梨県内在住の発達障害を有する生徒本人や保護者，教職員や心理援助職者，高校教育指導官ら県教委管理職などのご参加をいただきました。また，第18回学術大会大会長の坂上頼子先生，実行委員の早川和子先生，中島恵先生も東京からおこしいただき，学会案内や大会参加の呼びかけなどで研修会を盛り上げていただきました。ありがとうございました。

第一部

第一部では，山梨県教育委員会による施策概要の説明の後，本学会常任理事・桜美林大学の小関俊祐先生による公開講演を行いました。小関先生からは「発達課題に対する認知行動療法による支援の実際」について，学校教育で役立つ認知行動療法の理論や実際についてわかりやすくお話ししていただきました。講演後，小関先生のもとに保護者や教員から多くの質問が寄せられ，有意義な講演会となりました。

第二部

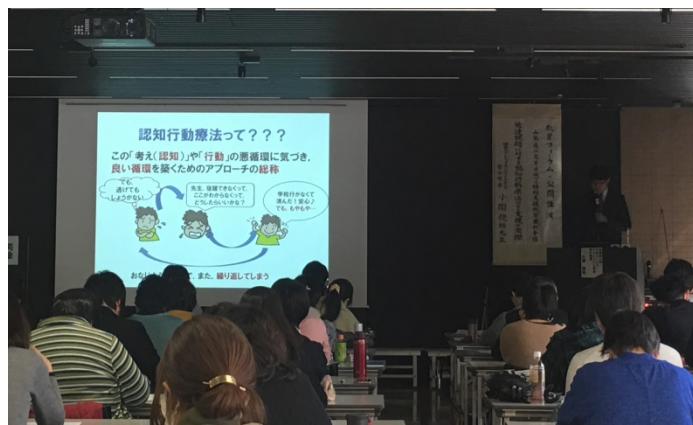
第二部では，小関先生が指導者向け研修会「学校で役立つ認知行動療法」を，私が保護者向け体験会「通級指導」授業体験を実施しました。少人数で和やかな雰囲気の中での研修会・体験会でしたが，参加した保護者の方から「こうした取組や方法が学校や家庭になかなか伝わってこない」といったご指摘も受けました。

ふりかえって

研修会開催に至るきっかけは，平成29年度の北海道大会で私が小関先生より「山梨県で通級指導をする高校はありますか？」と声をかけていただいたことにあります。

その年の10月，県は私の勤務校において通級を設置すると発表し，翌年4月実施に向けての急な準備を求めたのですが，その過程で私は小関先生との協働を提案しました。そしてこの3月，一年間の通級指導が無事終わり，学習指導要領自立活動の学習内容としてストレスマネジメントなどを学んだ6名が2単位を取得しました。今回の研修会はその具体的な様子や成果を関係者に知っていただきたいと思い開催したわけですが，加えてこうした実践者サイドと研究者サイドとの協働がこれからもっと容易に活発に行われるようになることを願って企画した研修会でもありました。

山梨県では本学会のご縁で教員が研究者と協働して取り組むことができましたが，この協働がなければ我々教員はその場しのぎの指導をせざるを得なかったでしょう。研究者から系統的なプログラムの提供を受けることができ，教員は生徒指導に力を傾けることができました。また，僭越ながら研究者サイドにとっても業績や広報など様々なメリットがあったと思います。



小関先生の講演の様子

さらに事業を進める行政サイドや他多くの教職員にとっても益が多かったのではないかと考えています。そしてなにより、生徒や保護者にとって良かったのではないのでしょうか。しかし、前述の保護者からのご指摘のように別の立場からみたらまだまだ多くの不利益があることを忘れてはなりません。

研修会后

研修会を終え、私は恒例にしている中山道歩きをしました。13年前、家から毎年20～30kmずつ歩き繋いでいるのですが、昨年、関ヶ原を越え滋賀県に入りました。そして過日、醒ヶ井宿から彦根市高宮宿までを歩いたのですが、そこで出会った言葉が「三方よし」。「売り手によし、買い手によし、世間によし」という近江商人の経営理念を表現する言葉でした。

私は、色々な取組や活動、施策において「良いことや必要なこと」と「良いことや必要なことをすること」を一緒にたにしていまい上手くいかない現場を感じることがありましたので、近江商人の「三方よし」という言葉には惹かれました。「ウィン・ウィン」の二者間の利益ではなく、第三者や職場、社会にとっても有益となる「ウィン・ウィン・ウィン」となるものであって欲しいし、自分の活動がそれに貢献できたら幸せだと考えています。

とりあえず今、「この問題に役立つ方法があるのだろうか・・・」と悩む実践者と、「この方法を試す場所はないだろうか・・・」と悩む研究者とが出会いやすくなり、何かを生み出し、それに関係する周りの人も喜べるような活動ができないか、と思っています。

(2019 4.12)



ご活躍した二人に感謝です



日本ストレスマネジメント学会

第18回学術大会・研修会

大会テーマ 「生きることとストレスマネジメント」

日時：令和元年8月24日（土）25日（日）

会場：社会福祉法人浴風会

認知症介護研究・研修東京センター

HP：<https://www.jssm18taikai.com/>

〈学会からのお知らせ〉

〈第 18 回大会より〉

第 18 回大会スタッフの紹介

■大会長:坂上頼子(オフィスかけはし)

■実行委員長:倉田知子(本郷メンタルサポートさぶる)

■副実行委員長:早川和子(窓・こころのスペース), 佐藤 葵(武蔵村山市教育相談室)

■実行委員:一瀬英史(山梨県立中央高等学校), 杉本珠恵(武蔵村山市教育相談室)

先生方の丁寧な準備に感謝です。

**8 月 24・25 日(日) 第 18 回日本ストレスマネジメント学会
会員の皆さん、カレンダーのスケジュール欄に、
早速書き込んでください！！**

〈研修委員会報告 & ご案内〉

2018 年度には、一瀬先生が紙面報告されているように山梨県で研修会を実施しました。次年度についても、開催予定ですので、会員の皆様には、開催のご希望(場所・時期・内容)などを学会理事を通してご提案いただけましたら幸いです。また、直接、研修委員会(担当:清水安夫: syasuo@icu.ac.jp)まで、ご連絡をいただいても結構です。皆様からのご希望をお待ちしております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

〈広報委員会からのお知らせ〉

学会ホームページにて随時連絡をしております、是非ご覧ください。

ニューズレターで取り上げてほしい、ストレスマネジメントに関する特集などありましたら、東京大会で是非声をかけてください。

〈編集委員会からのお知らせ〉

迅速かつ教育的な審査を目指しております。会員の先生方からのご投稿を心よりお待ちしております。詳細は、学会のホームページをご覧ください。

ショートコラム：新しい国家資格、公認心理師について vol.3

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。今回は国家試験について簡単に紹介します（受験しての感想も交えています）。

第1回の国家試験は、平成30年9月9日に宮城、東京、神奈川、愛知、大阪、兵庫、岡山、福岡にて実施されました（北海道地区は震災のため、平成30年12月に延期となりました）。試験前には、試験バブルという感じで、試験対策の書籍が多く販売され、また、ネットを中心に予想問題など出回っておりまして。余談ですが、今年も多くの試験対策関連の書籍が発刊されています。試験問題は、心理研修センターのHP上で公表されていますので、ご覧ください。個人的には、ネット等で公開されていた予想問題がかなり外れているという印象を持ちました。試験は、新しい形式で、全問マークシート方式（5択か4択）で、午前、午後ともに2時間でそれぞれ77問の問題から構成されていました。年配の先輩方の中には、マークシート初体験という方もいらっしゃいました。私も、センター試験や臨床心理士試験以来でほぼ10年ぶりのマークシートでした。マークを塗る練習をしたという人もいたようです。出題は大別して、基礎的知識を問う問題と事例問題の2種類でした。（例）オペラント行動の研究の基礎を気づいたのは誰か。正しいものを一つ選べ。（① A. Adler ② B. F. Skinner ③ E. C. Tolman ④ I. P. Pavlov ⑤ J. B. Watson：正解は②）。また、一つの問いに対して、2つの正解を求めるという問題形式もありました。午前と午後で特の出題形式は、特に変化はありませんでした。配点は、基礎知識を当問題は1点、事例問題が3点の合計230点満点でした。合格ラインは、当初から予告されていたとおり、6割の138点以上でした。合格率は9月試験79.6%（27,876人）、12月試験64.5%（698人）でした。ちなみに、合格発表の日は、ネットが繋がりにくくなり、なかなか可否を知ることができなかつたです。

本年は、試験が8月4日（会場：北海道、宮城県、東京都、愛知県、大阪府、岡山県、福岡県）に行われ、合格発表は9月13日です。受験者にエールを送ってコラムを閉めます。



日本ストレスマネジメント学会

編集後記：平成から令和へ

小淵さんが「新しい元号は平成であります」と発表してから30年たちました。昭和から平成が変わるとき、当時高校1年生の私は、冬休みの補講中でした。校長先生から「天皇が亡くなられた」と校内放送で知らされ、午前中で下校となり平成元年1月8日はお休みとなりました。当時の思い出は、何もかもが静かでまさに自粛という言葉でした。さて、菅官房長官が、「新しい元号は令和であります」と4月1日に発表しました。非常に歓迎ムードで、新しい時代をこのような形で迎えるというのも、また感慨深く感じました。令和という新しい言葉の響きをかみしめながら、昭和、平成という時代と同様に自分らしく生きていきたいとふと考えました。新しい元号の令和元年8月に第18回日本ストレスマネジメント学会でお目にかかるのを楽しみにしています。（矢島潤平）