

# News Letter

Japan Society of Stress Management

令和元年11月  
第19号

## 令和元年度日本ストレスマネジメント学会第18回東京大会を開催して

大会長 坂上頼子（オフィスかけはし）

令和元年8月24日（土）～25日（日）に、日本ストレスマネジメント学会第18回学術大会・研修会を東京都杉並区の会場で滞りなく開催することができました。本大会のテーマを「生きることとストレスマネジメント」とし、本学会が取り組んできた「学校におけるストレスマネジメント教育」をはじめ、福祉領域、医療領域、産業領域、司法・行政領域におけるストレスマネジメントの実践にも目を向ける方向で企画いたしました。

実践家ばかりの実行委員会で会場探しから始めましたが、企画と準備を行う傍らで、各々の実践現場への広報にも心を配りました。おかげさまで大会当日には、多領域でご活躍の方々が初めてこ

の学会に参加下さいましたことは望外の喜びでした。皆さまの御協力に心よりの感謝を込めて、以下にご報告を申し上げます。



【参加者数】200名	24日参加者：152名	25日参加者：139名
	(大会研修会参加：91名 大会のみ：61名 研修会のみ：48名)	
【学会員参加者数】	会 員：74名 (学会員：62名 学生会員：12名)	
【非会員参加者数】	非会員：126名 (内、学生：15名)	

### 【第1日：学術大会】

#### 1. 基調講演 中島健一先生（愛知学院大学教授）

「ストレスマネジメント：私はなにに働きかけているのか」

上記のテーマについて「意識と無意識」「自己コントロール」「身体と心の関係」の3つの観点からのお考えを講義して下さいました。また、人の無意識領域にある依存、不安、回避等々の構成要素が伸びたり縮んだりしているイメージを「心的不調に影響するアメーバ」の図で示されたユニーク

な発想を披露され、さらに、参加者の協力を得て「感ドラマ」の手法をユーモラスに実演して下さいました。中島流ともいえる新たな知見と技法を楽しく学ぶことができました。



## 2. ポスター発表 28題 (在籍責任時間：偶数番号前半 40分, 奇数番号後半 40分)

発表者の皆さまには日頃の研究と実践の成果をまとめられ、学術大会で発表されましたことを心よりお喜び申し上げます。大会参加の皆さまには発表者との直接のやり取りを堪能していただき、発表者にも参加者にも実りあるディスカッションの時間となりました。

そして、理事の皆さまの投票により、優秀賞と奨励賞が以下のように決定しましたので、総会に

て授賞式を行いました。責任発表者の山本様、佐藤様、おめでとうございます。ポスター発表された皆様を労う思いに重ねて、益々のご活躍をお祈り申し上げます。

**【優秀賞】** 山本理栄（自治医科大学附属病院 腫瘍センター臨床腫瘍部 臨床心理士）

「がん患者・家族におけるストレスマネジメントの意義

—当院がんサロンにおけるストレスマネジメントの活動報告から—」

**【奨励賞】** 佐藤 葵（学校法人玉川学園生徒相談室 臨床心理士）

『こころの時間』実践報告②—こころとからだの繋がりに関する心理教育—」



ポスター会場の様子

### 3. シンポジウム 「生きることとストレスマネジメント」

子どもの福祉の領域, 教育の領域, 産業の領域, 高齢者の領域から, 4 人の働き盛りの若手実践家 (緒方広海・佐藤恵・土屋朋子・中村孝一) に登壇していただき, それぞれの現場における実情や課題, 展望について話題提供いただきました。それを受けて, フロアーの先生方, 基調講演者の中島健一先生から質問やコメントを頂きました。最後に, 本学会理事長嶋田洋徳先生が各シンポジストへのコメントを実況中継的なパワーポイントにて明示され, 展望のあるまとめをして下さいました。シンポジストの皆様にも参加された皆様にとりまして, 明日からの力になる応援メッセージをいただくことができました。



### 4. 情報交換会

総会を終えて, 夕方からの情報交換会では, 全国から集った方々と親睦を深めるひとときを持つことができました。敷地内の会場「南陽園」にて美味しいお料理とお飲み物をいただきながら和やかな語らいの時を持ちました。そして, 恒例の地域毎の参加者紹介と活動紹介が行われ盛り上がりしました。

最後に, 次年度大会長の岡村先生からご挨拶を頂き, 姫路大会の藤原忠雄先生から受け継いだバトンを, 久留米大会の岡村尚昌先生にお渡すことができました。こうして, 学術大会が盛会に行われたことに心より安堵いたしました。



#### 【第 2 日 : 研修会】

正味5時間 (9 : 30 ~ 15 : 30) の研修は, 以下の4つの分科会に分かれて, 講義と体験を含む充実した内容をじっくりと学びました。

第1分科会	「認知行動療法を中核としたストレスマネジメント教育」	嶋田洋徳
第2分科会	「対人援助職へのストレスマネジメント」	坂上頼子・白鳥志保
第3分科会	「フレンドシップサポートプログラム」	早川和子・小澤京子
第4分科会	「心の教育としてのストレスマネジメント教育」	一瀬英史・吉永弥生・倉田知子

- ◆ 大会運営にあたり惜しみないサポートを下さいました，学会事務局の皆さま，オフィスかけはし「ストレスマネジメント研究会および動作法研究会」の皆さま，本郷メンタルサポートさぶる「本郷動作法研究会」の皆さま，

実行委員（倉田知子・早川和子・佐藤葵・一瀬英史・杉本珠恵）の皆さまに，この場をお借りして心より感謝を申し上げます。



開会式のスタッフの皆さんです，感謝です

## 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！！

**日本ストレスマネジメント学会第18回大会ポスター発表優秀賞を受賞して  
自治医科大学附属病院腫瘍センター臨床腫瘍部兼附属病院重症心不全治療部  
公認心理師・臨床心理士 山本理栄**



この度は，日本ストレスマネジメント学会第18回大会ポスター発表におきまして，優秀賞を賜りましたことを厚くお礼申し上げます。

私はこの数年，当院にてがん患者さんとそのご家族を中心とした情報交換や交流の場として設立致しましたがんサロンにおきまして，毎回リラクゼーションの時間を担当し，ミニレクチャーもふまえささやかながらストレスマネジメントの普及に努めてまいりました。

がん医療におきましては，補完代替療法の一環とし

てリラクゼーションが含まれております。技法は多岐に渡りますなか，遡りますこと1991年，サイコオンコロジー分野におきましてご活躍でいらした今は亡き Jimmie Holland 先生が，がん患者さんにとって漸進的筋弛緩法が不安や抑うつ症状を自覚的に軽減させる研究結果を公表されており，拝読し衝撃を受け，日本のがん患者さん・ご家族への実施をと心に刻んだことを思い出します。また最新のがん統計におきましては，日本では生涯に2人に1人ががんに罹患し，男性の4人に1人，女性の7人に1人

ががんで亡くなることが示されております。こうした歴史や現状から、人々が主体的に心身のケアに取り組めるべく、日常生活に取り入れやすいかたちでご紹介できまいかと考え、今年度の大会長でいらっしやいます坂上頼子先生とのご縁を授かり、ご指導をいただきまして実践に漕ぎ出し現在に至ります次第です。

今回ご報告致しましたかたちで、がん患者さん・ご家族におけるストレスマネジメントの意義として、病気ひいては人生に向き合い有意義にお過ごしになるべく受けとめていくなかでの心身のストレス緩和の一助となり、主体的な実践の意向にもつながることが示されたことをふまえ、病状や治療状況に応じた工夫を考慮しながら、今後がん医療をはじめとした医療分野を起点にストレスマネジメントの普及にいつそう精進してまいりたいと存じます。

末筆ではございますが、自身のストレスマネジメン

ト実践ならびに当会に関わる全ての皆様に深く感謝申し上げます。今後ともご指導ご鞭撻の程、何卒よろしくお願い申し上げます。

#### [文献]

国立がん研究センター情報サービス. 最新がん統計. がん登録・統計. 国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター. 2018

[https://ganjoho.jp/reg\\_stat/statistics/stat/summary.html](https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html)

特定非営利活動法人日本緩和医療学会. 4. リラクゼーション. III. 各論. がん補完代替医療ガイドライン (第1版). 2009 p.18-p.19.

Holland JC et al. A randomized clinical trial of alprazolam versus progressive muscle relaxation in cancer patients with anxiety and depressive symptoms. J Clin Oncol. 1991 Jun;9(6):1004-1011.

## ポスター発表奨励賞を受賞して

### 『こころの時間』実践報告② 一こころとからだの繋がりに関する心理教育— 学校法人玉川学園生徒相談室 佐藤葵

この度は、日本ストレスマネジメント学会第18回大会におきましてポスター発表奨励賞をいただき本当にありがとうございました。

当日は、子どもたちが一生懸命描いてくれた絵をたくさん持っていきました。絵から溢れてくる子どもたちのこころのエネルギーに先生方の票がいただけたのだと思います。今回の賞を通して改めて子どもたちの発想の豊かさ、一生懸命に生きようとする力強さと逞しさに励まされました。

2014年から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4人のカウンセラー(現メンバー 倉田知子, 田中美帆, 宮林真理, 佐藤)で展開して参りましたが、今回の報告は1~4年を対象に初めて授業を実施した内容でした(実践報告①発表者: 宮林は1,2年授業, 実践報告②は3,4年授業)。こころの時間はこころの力をつけるために行うこと、こころの

色や形はその時々で異なり、自ら変えることができること、またそれを変える方法についても子どもたちと一緒に考えていきました。授業導入時に『心の状態カード』(吉永弥生氏考案)を用い、いつも首から下げるようにしたところ「今日はこんな感じ～」と子ども自ら心の状態を教えてくれるようになりました。カウンセラーと子どもの繋がりが身近なものとなるよう、そのために様々な工夫が考えられるよう今後も研鑽を重ねてまいりたいと存じます。

今回は大会テーマの考案から開催までのお手伝いをする機会もいただきました。その人らしく生きるために専門家にできること、また専門家も自分らしく生きるために何ができるか改めて考えていこうと思いました。いつも貴重な機会、たくさんのお会いをくださる第18回大会長坂上頼子先生に深く感謝申し上げます。





受賞者と大会長のツーショット

### 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3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3回最優秀論文賞（山中寛賞）を受賞して

寺戸武志（兵庫県立教育研修所心の教育総合センター主任指導主事，兵庫教育大学発達心理臨床研究センター客員教員）



この度は、大変身に余る賞をいただき大変嬉しく思います。査読審査の際に大変丁寧にご指導いただきました先生方，編集委員の皆様，また，このような名誉な賞にご選出していただき

ました先生方に，執筆者を代表して心よりお礼申し上げます。

今回受賞させていただきました論文「学校におけるいじめ未然防止プログラムのための包括的測定尺度の改訂—信頼性・妥当性の検討と尺度の活用方法の考察—」（共著者：秋光恵子・松本剛）は，秋光ら（2016）で開発が試みられたいじめ未然防止プログラムのための尺度の改訂を行い，信頼性・妥当性の検討，並びに活用方法の考察を行ったものです。

いじめの多くは大人のいない場面で行われています。このことから，いじめを未然に防ぐには大人からの直接的な働きかけだけでなく，子どもたち自身でいじめをしない，させない，見逃さないような態度を醸成していく必要が

あり、そのためにはストレスマネジメント能力を含む 11 の資質・能力を包括的に育てることが望まれます(寺戸・堀井, 2015)。そこで、対象となる児童生徒の 11 の資質・能力の習得状況を、教員の主観的な観察だけでなく、客観的な数値データを加えてアセスメントすることができれば、より適切な取組内容を選択でき、効果的にいじめ未然防止に向けた教育活動ができるのではないかと考え、今回の研究の実施に至りました。本研究で信頼性・妥当性が確認されたアセスメントツール「CoCoLo-34」は兵庫県立教育研修所の Web ページを通じて提供され、すでに兵庫県内外の多くの学校で利用されています。理論と実践に基づいたいじめ未然防止に向けた研究成果が学校で実際に活用されていることは、大変嬉しく思います。学会員の皆様にも、是非とも一度当 Web ページをご覧ください。忌憚のないご意見等をいただけますと幸いです。今後も、今回の受賞に恥じることはないよう、学校に、そして児童生徒に役立てる研究活動を続けていく所存です。

最後になりましたが、研究実施にご協力いただきました兵庫県立教育研修所並びに兵庫教

育大学の関係者の皆様、調査にご協力いただきました小・中・高等学校並びに各教育事務所・市町教育委員会の皆様に心より感謝申し上げます。

(文献)

秋光恵子・松本剛・古川雅文・北川真一郎・寺戸武志・阿部浩士・堀井美佐, 2016, 学校におけるいじめ未然防止プログラムのための包括的測定尺度開発の試み, 兵庫教育大学研究紀要, 48, pp. 21-28

寺戸武志・堀井美佐, 2015, いじめ未然防止プログラムの研究—実態調査を踏まえた実践的プログラムの作成—, 兵庫県立教育研修所研究紀要, 125, pp. 1-12

「いじめ未然防止プログラム」(兵庫県立教育研修所 Web ページ)

<https://www.hyogo-c.ed.jp/~kenshusho/07kokoro/ijimemizen/>

## 奨励研究賞(富永良喜賞)を受賞して

仁位(小林)百雲子(国立病院機構 肥前精神医療センター)



この度は、日本ストレスマネジメント学会第三回 奨励研究賞(富永良喜賞)にご選出頂き、大変光栄に存じます。丁寧なご審査を頂きました先生方、親身にご対応くださいました編集委員の先生に厚く御礼申し上げます。受賞論文の「職場パワーハラスメントの認識性・体験尺度の新規開発と

信頼性・妥当性の検討」(ストレスマネジメント研究, 14(2), 22-34。)は、私が久留米大学心理学研究科に在学中に発表した論文です。今回、貴重な賞をいただくことができましたのは、共著者である九州大学キャンパスライフ・健康支援センターの入江正洋先生, 久留米大学文学部の津田彰先生, 久留米大学比較文化研究所の鄧科先生, 康心会潮見台病院の山廣知美さんのご指導とお力添えのおかげです。

職場のパワーハラスメント(以下、パワハラ)対策が進まない要因の一つに、パワハラに対する共通の認識性が得られないことが考えられます。本研究では、パワハラに該当する行為や態度、状態がどのようなものであるかの具体的な判断指針を示すことを目的に、パワハラへの認識性(ある行為がパワハラに該当するかどうかという個人の判

断)とパワハラ体験(その行為を自分自身が受けたことがある、もしくは職場で起きている)を測定する尺度を新たに開発し、信頼性・妥当性を検討しました。パワハラ認識性得点の因子分析の結果、パワハラ行為・パワハラ状態・パワハラ態度の3因子18項目が抽出され、各因子の内的一貫信頼性は高値でした。また、パワハラ体験あり群(過去6か月に1項目でも経験ありと解答した群)は体験なし群に比べて、抑うつ傾向(K6)が高く、職場や同僚・上司に対する信頼感や協調性(職域ソーシャルキャピタル)が低いことを示しました。以上より、パワハラ認識性と体験を同時にアセスメント可能な「職場パワーハラスメント尺度」の高い信頼性と妥当性が認められました。本尺度は、本邦のパワハラ概念や職場風土を適切に捉えた独自の項目が抽出され、パワハラ体験が抑うつ発症リスクとなることや、パワハラ予防のために、互いに信頼し合える職場づくりが重要であることを示唆しました。

私自身、会社員としての経験を経ての現在があります。就労者一人一人が生き活きと働ける職場環境をつくっていくことは、就労者個人だけではなく組織にとってもメリットが大きいと考えます。来年度からパワハラに関する法制化が決定し、益々の対策が求められます。様々な価値観をもつ就労者がパワハラに対する共通認識を得ることは簡単なことではないと思いますが、今回私たちが開発した尺度がその一助となれば幸いです。今後も追検討を行い、尺度の現場での有用性を高めていきたいと考えております。

最後になりますが、本研究にご協力いただきました就労者の皆様、様々なご助言を頂きました諸先生方に心より御礼申し上げます。



受賞者と審査委員長と理事長のスリーショット

## 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5回目は、次期大会事務局長の栗木先生に担当してもらいました。

### 栗木明裕（筑紫女学園大学）

まだまだ新参者ですので、自己紹介を兼ねて筆をとらせて頂きます。筑紫女学園大学の栗木と申します。

私は、大学でスポーツ医学を学び、その後、リハビリテーション（理学療法士）の道に進みました。最近では時々このような進路を選択する学生に出会いますが、当時は理学療法士養成校も少なく、知名度も低かったので、かなり稀なケースでした。資格取得後は急性期病院に勤務しながら、休日や業務後にアスレチック・トレーナーとしてスポーツ選手のサポートに関わりました。病院やスポーツ現場での経験のお陰で、現在は健康づくりをテーマに教育・研究に関わらせて頂いています。

現在のトレーナー活動は、主に大学生競泳選手に関わっています。彼らは一般の学生生活と競技生活を同時送っており、ストレスフルな毎日を送っています。そのような彼らにトレーナーとして関わっていると、伸びる選手や勝てる選手が感覚的にわかるようになってまいりました。そのような選手とたわいもない事や競技について話していると、知らず知らずのうちに彼らから元気をもったり、ワクワクしたりすることがあります。そして、自然とその選手のために「何かしてあげたい」と思うようになります。この感覚は大学生アスリートのみならず、世界の第一線で戦っている選手と関わる時も同じ経験をします。お世話になっている金岡先生（医師、日本水泳連盟医事委員長）は、競泳の北島康介選手について、書籍「北島康介トレーニング・クロニクル」の中で「何かしてあげたいと思わせる独特な魅力があった」と評しています。

競泳は、号砲でスタートして規定された距離を泳ぎ、壁にタッチする非常にシンプルな競技です。誰にも邪魔されることなく与えられたコースを身体一つで泳ぎ、公正に記録が計測されます。このようにシンプルな競技であるが故に、

選手たちは悩み葛藤します。競技レベルが上がれば上がるほど、記録の更新は難しくなり、練習強度は高くなり、周囲からのプレッシャーも大きくなります。

トレーナーとしてチームに帯同し、大会期間中のコンディションを整えることは重要な業務の一つです。しかし、私は、そこに至るまでの過程の方がより重要だと思っています。競泳はシンプルが故に練習は地味です。順調にいく時もあればいけない時もあります。うまくいかない時でも、悪いなりに自分のパフォーマンスに集中することが必要です。努力をすれば必ず成功するとは限りませんが、成功するためには努力が不可欠です。私は、恵まれた体格や秀でたセンスを持っているにも関わらず、途中で諦めたり、望んだ結果に届かなかったりした選手を山ほど見てきました。このような私のトレーナー経験の中で、間違いなく一つ言えることは、普段の生活や普段の練習で、彼らがどのように考え、どのように取り組み、どのように行動しているかが競技生活の成否を握っているということです。これは、まさしくストレスマネジメントだと思います。そして、伸びる選手や勝てる選手と対面するときを感じるワクワクする感情は、彼らのポジティブな姿勢に接することで、我々に影響しているのだと思います。

私は、選手のコンディショニングのためにストレスマネジメントを学び始めましたが、いつの間にか私自身のストレスマネジメントとして役に立っています。選手やチームのためのトレーナー活動ですが、巡り巡って私自身のためになっていることをしみしみと感じます。まだ初心者マークはとれませんが、本学会ではとても有意義な経験をさせて頂いています。知らないこと、できないことは多いですが、私の伸びしろだと思って貪欲に学んでいこうと思います。

最後になりますが、来年度（オリンピックイ

ヤー)の年次大会は、久留米大学で開催されます。岡村大会長のもと、私も事務局として精一杯努めさせていただきます。久留米市は博多からのアクセスもよく、食べ物の美味しいところです。ちなみに、とんこつラーメンの発祥の地です。学会のみならず思い出としても、久留米でよかったと思っただけの大会になるように準備してまいります。皆様のご参加を心よりお待ちしております。



## 日本ストレスマネジメント学会

### 第19回学術大会・研修会

日時：令和2年8月22日(土)23日(日)

会場：久留米大学御井学舎(福岡県久留米市御井町1635)

大会長：岡村尚昌(久留米大学高次脳疾患研究所)

事務局長：栗木明裕(筑紫女学園大学現代社会学部)

**令和2年8月22・23日第19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、書き込んでください！！  
ポスター発表の準備を始めてください**

#### 編集後記：夢を形に

「小さいころの夢がかないましたか？」そんな質問をされることがありました。

皆さんは、どうお答えになりますか？私自身は今の職業にあこがれたことはなく夢をかなえたとは言えないのかもしれませんが。

ただ、物を創ることを生業にしたいと思った時期がありました。こうやって文章を書いたり、自分が創った「モノ」を他人様に見ていただく機会を持っているということを考えると、ある意味夢をかなえたと言えるのかもしれませんが。

夢を形にし、それを生業にしていける(生活していける)ことは、とてもすごいことだと思うのです。でも、自分が「こんなことをして生きていきたい」と思ったことをどんな形でもいいから形にできるということも、同じくらいすごいことなのかな？とか思ったりもします。(村上久美子)