

編集責任：広報委員会委員長 池田 美樹（桜美林大学 准教授）

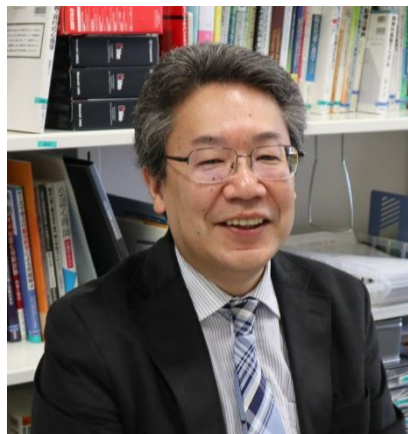
盛夏の候、新型コロナウイルス第7波感染拡大のニュースが日々報じられておりますが、会員の皆様いかがお過ごしでしょうか。2022 年は、ロシアによるウクライナ軍事侵襲や安部晋三元首相の銃撃による急逝など、衝撃を伴う非常にストレスフルな出来事が勃発しています。厳しい環境の中でも、人々が心身ともに健やかに過ごしていくために、より一層ストレスマネジメントの知見の普及と実践が望まれます。Vol.23 では、以下の内容にて学会、および会員の皆さまの活動を発信します。

INDEX

巻頭言 20 年の節目を迎えて

1. 第 20 回ストレスマネジメント学術大会・研修会のご案内
2. 学会誌 Vol. 18 No1 を発刊
3. 2022 年度研修コンテンツの紹介、および日本臨床心理士会ポイントについて
4. 日本ストレスマネジメント学会認定ストレスマネジメント実践士について
5. 2022 年度総会のお知らせ
6. 理事のご紹介
7. 編集後記

巻頭言：20 年の節目を迎えて



理事長 嶋田 洋徳（早稲田大学）

日本ストレスマネジメント学会は、故・山中寛先生を初代理事長として、2002 年 8 月 10 日に創設されました。以来、第 2 代理事長の富永良喜先生をはじめ、学会員の皆様の着実な活動を経て、2022 年 8 月 10 日には学会設立 20 周年を迎えるに至りました。

本学会は、教育、臨床、福祉、産業、健康増進分野等の諸分野におけるストレスマネジメントの正しい普及、教育および研究を促進することを目的として掲げており、現在は、日本学術会議協力学術研究団体として登録され、税法上のみなし法人として活動を行っています。

本学会の特徴は、何と云っても研究者と実践者が相互に協力しあいながら活動を行っていることにあるでしょう。これは、学会創設メンバーの先生方が掲げた理念であり、私自身もその理念に賛同して、学会入会のお声がけに応じました。当時の私は新潟大学におり、身近に他の実践者がいなかったこともあり、大変心強く感じたことを憶えています。

そして、この 20 年間には、ストレスマネジメント実践にかかわる大きな出来事がいくつもありました。

東日本大震災後の活動、新型コロナウイルス禍の活動など、それらの中にはそれ以前には想像もできなかったような出来事も含まれています。

今もなお自然災害等は断続的に生じており、そのたびにストレスマネジメントの必要性

が指摘されることは学会員の皆様もご存じの通りです。

非常時に限らず日常生活に目を向けてみても、学校のスクールカウンセラー（文部科学省）の職務として「ストレスマネジメント等の予防的対応」があげられていたり、職場のストレスチェック（厚生労働省、経済産業省）実施後のフォローにストレスマネジメントの活用が掲げられたりと以前にもまして、ストレスマネジメントの果たす役割が大きくなっています。

このような社会的要請も適切に応えることができるように、本学会でもいよいよ「日本ストレスマネジメント学会認定ストレスマネジメント実践士」（申請中）の認定事業が始まります。

これからも学会員の皆様の声に耳を傾けながら、ストレスマネジメントの継承と発展に努力していきたいと考えております。

今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

1. 第20回ストレスマネジメント学術大会・研修会のご案内

大会長 岡村 尚昌（久留米大学）

今年度の「日本ストレスマネジメント第20回学会記念学術大会・研修会」は、11月5日（土）、6日（日）に久留米大学御井キャンパスで開催いたします。2022年7月現在もなお世界中で「見えない敵」との闘いが続いており、長引くCOVID-19感染拡大で生活にさまざまな影響が生じ、「いつまで続くのか？」「もとの生活にいつ戻れるのか？」などの先の見えない不安や、ストレスを感じるとともに、疲労感を募らせる「コロナ疲れ」を訴える人も多いかと思えます。

このような状況の中、ストレスマネジメント学の知識と実践方法が多くの場面で活用され、本学会の社会的ニーズが高まっています。今回の学術大会では、「未来を切り拓くストレスマネジメント研究と実践」をテーマとして、改めて「ストレスとは何か？それに伴う問題にどう向き合い、どのように対処して未来につなげていくのか？」を考え、健康と疾病に関する心理社会科学的、行動科学のおよび医学生物学的知見と技術を集積統合し新たな視点を提供することを目的といたしております。

COVID-19感染拡大の影響で当初の計画の一部変更を余儀なくされましたが、基調講演1題「こころと体の疲れを和らげる睡眠（仮）」、20回記念シンポジウム1題「ストレスマネジメント学会の果たすべき役割とは？：未来を切り開くための研究と実践」（仮）」、大会事務局企画シンポジウム1題「持続可能な「こころ」と「からだ」のストレスマネジメント実践」を予定しております。その他、大会2日目には「①依存症とストレスマネジメント、②発達障害とストレスマネジメント、③トラウマのストレスマネジメント、④認知行動療法に基づく集団ストレスマネジメント」の4つの研修会を予定しております。

第20回記念大会を通して現代社会の問題を学際的視点から討論し合い、解決の糸口となる新たな知見を得る場といたしたいと考えております。

【今後の予定】

	開始	終了
参加登録・予約受付	8月上旬	10月17日(月)
参加登録・当日受付	10月18日(火)	11月6日(日)
演題登録・抄録提出	8月上旬	9月5日(月)

2. 学会誌 Vol. 18 No1 を発刊

編集委員会 岡村 尚昌（久留米大学）

この度、18巻1号が無事に発刊されました。改めて、編集委員の先生方ならびに論文審査にご協力いただきました諸先生方、投稿していただいた先生方に感謝申し上げます。

本号には4編の論文が掲載されています。どれも本学会の会員にとって大変意義のある貴重な論文であると思います。すでにJ-Stageにも掲載されていますので、ご確認いただけると幸いです。

今後も多くの方から積極的に論文を発表していただける雑誌として発展することを切に願っております。引き続き、本雑誌へのご協力をよろしくお願いします。

3. 2022年度研修コンテンツの紹介、および日本臨床心理士会ポイントについて

研修委員長 小関 俊祐（桜美林大学）

【3-1 2022年度研修コンテンツの紹介】

現在、「日本ストレスマネジメント学会認定ストレスマネジメント実践士」(申請中)の資格認定の準備と、資格認定のための研修の準備を行っています。2020年度からスタートしましたオンライン研修の一部や、今年度配信をスタートする新規オンライン研修、久留米大会での研修を資格認定の要件に含めることができるよう、準備を行っていきます。詳細については、追って日本ストレスマネジメント学会ウェブサイトやニュースレター等で周知してまいります。

【3-2 公益財団法人日本臨床心理士資格認定協会からの公告に基づく本学会での臨床心理士研修ポイントに関する対応について】

公益財団法人日本臨床心理士資格認定協会から公告があり、2022年度からのオンライン研修を受講した場合の臨床心理士に関する研修ポイントに関しまして、「1/2を目安として設定することが望ましい」旨が示されました。ただし、2026年度までの5年間を目途とした期間は移行期間と位置づけられ、その間の研修ポイントの扱いは、各学協会に委ねられることを確認しております。

れを受け、日本ストレスマネジメント学会研修委員会としては、オンライン研修でありながらも、研修の理解度を確保する手続き等を踏まえており、十分に対面研修と同等の研修効果があるという認識の下、当面の間は2つ以上(5時間以上)の研修を受講いただくことで、臨床心理士の資格更新のポイントとして2ポイント申請いただくことが可能であるという対応を継続するという方針を持っております。

なお、研修ポイントの扱いに関する詳細は、公益財団法人日本臨床心理士資格認定協会のWeb ページにてご確認ください。

4. 日本ストレスマネジメント学会認定ストレスマネジメント実践士について

資格認定委員会 矢島 潤平(別府大学)

前号のニュースレターにて、紹介させて頂きましたとおり、「日本ストレスマネジメント学会認定ストレスマネジメント実践士」の認定業務を本年度からスタートすることになりました。会員の皆様においては、是非、資格取得を考えて頂きたいをお願いします。

【「日本ストレスマネジメント学会ストレスマネジメント実践士」設置の背景】

日本ストレスマネジメント学会は、ストレスマネジメントの理論と実践技法を用いて、心身の健康の維持増進及び疾病の予防と回復を目的に基礎研究と実践研究を通して社会貢献を目指しています。特に年1回開催される学術大会では、研究発表のみならず、実践に役立つシンポジウム、実践場面での活動状況等からみえてくる課題のブラッシュアップ、多様な研修会、役に立つスキルの習得を提供し会員全体のストレスマネジメント実践力のスキルアップに貢献しています。更に、諸先輩方が、教育領域、災害支援領域などはじめとする様々な場所にて地道に実践活動を続け、社会から頼られるようになってきました。今後も本学会への期待や社会的責任が強く求められる中、社会から更なる信頼を得るために、宿願であった学会認定資格の設置に着手しました。

その後、日本ストレスマネジメント学会認定ストレスマネジメント実践士制度規程と日本ストレスマネジメント学会認定ストレスマネジメント実践士資格認定細則を定めるとともに、ストレスマネジメント実践士資格認定委員会の設置ならびに委員会規程を理事会にて承認されました。近々Webにて公開する予定です。

【「日本ストレスマネジメント学会ストレスマネジメント実践士」の資格取得方法】

この資格は、5年ごとの更新制となっています。これは、資格取得後も学会参加や研修会への受講等を通して、ストレスマネジメントについて新たな知見や実践技法の修得をして、支援者として

の研鑽を続けてほしいという願いからです。

資格の取得方法ですが、①日本ストレスマネジメント学会の会員であること、②研修を受講し、試験に合格することの2点です。研修の受講は、表1に示したとおり、必修研修(3時間)、選択必修A(3時間)、選択必修B(3時間)を受講してもらいます。今後開催される研修はもちろんのこと、過去に受講した研修についても受講対象とします。現在、過去に開催された研修がどれにあたるか整理している最中で、決定したらWebにて広報します。また、特例措置(研修の講師等で受講できないなど)として、研究業績による申請も受け付けます。

5. 2022 年度総会のお知らせ

理事長 嶋田 洋徳(早稲田大学)

第20回学術大会大会長 岡村 尚昌(久留米大学)

平素より第20回日本ストレスマネジメント学会開催にご尽力賜りましたこと御礼申し上げます。

2022年11月5日(土)、11月6日(日)に久留米大学にて開催されます第20回大会会期中に、下記の通り会員総会を開催させていただきます。

日時:11月5日(土)17:15-18:00(予定)

会場:久留米大学 御井キャンパス 本館(現地開催)

ご多忙の折とは存じますが、会員の皆様におかれましてはご出席の程、宜しくお願い申し上げます。

6. 理事のご紹介

当会の運営に関わっている理事や委員会委員の先生方を順に、ご紹介します。今号(Vol.23)では、倫理、学会関連資格対応、広報委員会の7名の理事の皆さまです。アンケート方式で、①お名前②委員会名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について、お尋ねしました。前号までにご紹介している理事については、お名前のみ掲載としました。多彩なご専門やお得な情報が盛り込まれていますので、ぜひご覧ください。

倫理委員会

○上地 広昭(UECHI Hiroaki)(山口大学)

大野 太郎(大阪人間科学大学)



①大野 太郎(ONO Taro)

②倫理委員会

③兵庫県

④大阪人間科学大学

⑤大学がある摂津市は巨大都市大阪市の隣に位置し、産業の町、要するに工場が多くあります。住民ひとりあたりの法人住民税額は大阪府内2位と高く、大学の隣に

は阪急電鉄の工場もあります(学舎最上階から見える電車たちは鉄道好きにはたまらないでしょう)。とはいえ、大阪市の繁華街やオフィス街、大阪ミナミの食堂街とは近いため、大阪特有の観光や食を楽しむにはすこぶる便利でしょう。新幹線新大阪駅も近く移動にも良いうえに京都にも近い。研究や学界活動にとっても良い立地といえるでしょう。

⑦ストレスマネジメントを専門として研究や実践活動を行ってきましたが、対処療法としてのストレスマネジメントの効果は認めつつも、ストレスに対する態度・考え方によって持続的でさまざまな場面で応用可能な、それこそ生きる姿勢のような根本的なアプローチへと関心が向かっています。今は Acceptance and Commitment Therapy (ACT)を基礎としたストレス対処は如何にといったところでしょうか。

竹中 晃二(早稲田大学)



①竹中 晃二(TAKENAKA Koji)

②倫理委員会

③大阪

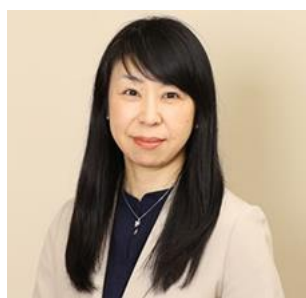
④早稲田大学人間科学学術院

⑤カツオのたたきです。家族はもう飽き飽きしていますが、私は自分で料理して「毎日」食べています。

⑥スキーです。楽しいことはやめられない。好きなことを続けることは人生を豊かにします。

⑦メンタルヘルスをよくするメンタルヘルス・プロモーションの研究「ヤング中高年: 人生 100 年時代のメンタルヘルス」人生後半戦をサバイブする方法を教えます。9 月集英社新書発刊。

三浦 正江(東京家政大学)



①三浦 正江(MIURA Masae)

②倫理委員会

③千葉県

④東京家政大学

⑤私の勤務地である板橋キャンパスの近くには石神井川が流れています。川沿いは桜並木で、春になると満開の桜と花びらで覆われた川面が絶景です。また、最寄りの JR 十条駅近くの“Beer++(プラスプラス)”は

オリジナルのクラフトビールを作っているブリューパブで、このお店ならではの味を楽しめます。ちなみに、作り立てビールの量り売り(空のペットボトルを持参)もあります。

⑥温泉で美味しいお酒とお料理を楽しむこと、スポーツクラブのオンライン・プログラムで身体を動かすことです。

⑦子どものストレスマネジメントを中心に研究・実践してきました。研究を続ける中で、ネガティブな経験だけでなくポジティブな経験を高めることに着目したり、震災という大きなストレスイベントにもかかりました。今は、コロナ禍という大きな環境の変化とその持続がメンタルヘルスや心理・社会的発達に及ぼす影響に関心を持っています。

藤原 忠雄(兵庫教育大学)



①藤原 忠雄(FUJIWARA Tadao)

②倫理委員会

③岡山県

④兵庫教育大学

⑤場所:私の研究室がある本学の教育・言語・社会棟7F(地域で一番の高台、かつ一番高い建物)です。日々の夕焼けがとても綺麗です。また、年に2回(3月と9月)、東西に設置されている廊下で展開される光景に感動します。研究室の廊下側の小さなすりガラスがほのかにピンク色に染まると、

研究室から廊下に出て西を向きます。すると、床・天井・左右の壁の四面が真っ赤に染まっていく光景や、その途中で廊下の遥か先の延長線上で太陽が沈んでいく光景が展開されます。筆舌に尽くし難いほどの光景です。この時期に大学へ来られる教員は少なく、ご存じでない方も多いのですが、殆ど毎日大学に来ている私には、半年間の頑張りに対するご褒美のような最高の光景です。料理:コロナ禍になる前は、昼食も夕食も学食で済ませておりましたが、コロナ禍以後は全く利用していません。現在の食堂のメニューが分かりませんので、答えられません。

⑥日本酒と刺身、そして温泉

⑦2002年8月、本学会の設立発起人会議に出席するために鹿児島を訪れて、早20年が経ちます。成瀬悟策先生の記念講演を拝聴したのが、つい先日のように思われますこの間、本学会は着実に発展を遂げて参りました。自身もこの学会とともに成長して来れたのか自問自答しています。教育活動におけるリラクセーション活用に始まり、ストレスマネジメント教育、教職員のメンタルヘルス等に取り組んで来ました。

こうした自身の歩みを何らかの形にしたいと考えております。

学会関連資格対応委員会

○田山 淳(TAYAMA Jun)(早稲田大学)

津田 彰(TSUDA Akira)(久留米大学)

瀧野 揚三(大阪教育大学)



①瀧野 揚三(TAKINO Yozo)

②学会関連資格対応委員会

③兵庫県、京都府

④大阪教育大学

⑤大阪教育大学は柏原、天王寺、平野、池田の4つのキャンパスに分かれており、私の研究室は池田キャンパスにあります。この建物は近くに大学の池田分校があった頃に男子学生寮として建てられたもので、学生が柏原キャンパスに移動した後に建物を改築して学校危機メンタルサポ

ートセンターができました。2020 年から学校安全推進センターに名称が変更になっております。一方、私の所属先は柏原キャンパスの総合教育系です。柏原キャンパスは金剛生駒紀泉国定公園内にあり、最寄り駅からゆるやかなスロープと階段(もしくは、エスカレータを2基乗継、近鉄バスの利用)で教室や研究室のある山の上のキャンパスにたどり着きます。近隣は、果実の栽培が盛んで、特に、ぶどう畑や醸造所もあります。大学からの帰りにぶどうの直売所に立ち寄り、自宅用を購入することがあります。

⑥海外のニュースやドキュメンタリーの視聴

⑦大学には、生徒指導の授業を担当する教員として採用されましたが、学校における事件後の取り組みをするようになり、学校危機対応や心理教育に関する実践をしています。

小関 俊祐(KOSEKI Shunsuke)(桜美林大学)

矢島 潤平(YAJIMA Jumpei)(別府大学)

広報委員会

○池田 美樹(IKEDA Miki)(桜美林大学)

清水 安夫(国際基督教大学)



①清水 安夫(SHIMIZU Yasuo)

②広報委員会

③東京都

④国際基督教大学

⑤緑の木々に覆われた森の中のキャンパスと、そこに住む野生の動物たちが ICU の魅力です。キャンパス内に多くの寮生が住んでいて、近所には、学生御用達のラーメン屋さんや卒業生が開いて

いる焼き鳥屋さんがあります。

⑥旅行や史跡巡り、自然の中をハイキングしたりするのが好きです。また、行く先々のご当地名物のクラフトビールや日本酒をいただくのを楽しみにしています。

⑦恥ずかしながら、専門と言えるような研究が出来ていないのですが、ゼミの学生さんたちが持つて来るリサーチクエスチョンを一緒に考えたりして、いろいろな研究テーマに触れて楽しんでいます。個人的には「学校教師のメンタルヘルス」や「健康維持や安全管理に関する健康教育や健康行動」などに興味と関心を持っているのかなぁ・・・と思っています。

野中 俊介(東京未来大学)



①野中 俊介(NONAKA Shunsuke)

②広報委員会

③千葉県館山市

④東京未来大学

⑤最寄りの「堀切駅」は 23 区で最も利用者が少ないという噂ですが、キャンパスを含め周囲は「3年B組金八先生」の撮影場所であったところが多くあります。

⑥草野球、ストレッチ

⑦不登校やひきこもり状態にある人、あるいはその家族に関する領域を専門にしています。引き続き、ストレスマネジメント学会を通して学んだ知見も生かしていきたいと思います。

野村 和孝(NOMURA Kazutaka)(北里大学)

7. 編集後記

広報委員 野中 俊介(東京みらい大学)

このニューズレターにおいては、「未来を切り拓くストレスマネジメント研究と実践」をテーマとして、11月5日(土)～6日(日)に予定されている節目となる第20回学術大会・研修会(久留米大学御井キャンパス)のご案内をはじめ、総会のお知らせ、研修コンテンツの紹介、および各委員会からのご案内等が掲載されております。

COVID-19 や社会情勢の変化を含め、社会的に不安定さも感じられる状況ですが、ストレスマネジメントや当会が貢献できることについて引き続き会員の皆様とともに考えていければと思います。今後ともよろしくお願いいたします。

