

日本ストレスマネジメント学会

News Letter No.6

Japan Society of Stress Management

巻頭言

兵庫教育大学
富永 良喜

日本ストレスマネジメント学会は、新しい時代を迎えようとしている。学校の教員と研究者たちが集まって発足したわが国でもユニークな学会は、医療・福祉分野へと広がり会員数300名を越えた。第6回大会は、2007年7月28日・29日に、大会長・津田彰先生、事務局長・稲谷ふみ枝先生によって久留米大学で開催された。海外からはじめて演者を迎え、Beutler 博士に基調講演をいただいた。

Beutler 博士は、treatment-centered viewpoint と relation-centered viewpoint の利点と欠点を述べた後、Systematic treatment selection を提案し、実証的な研究を2つ紹介された。treatment-centered は、技法がプログラム化されており、治療者患者関係は問題にされない。代表的なアプローチが認知行動療法である。relation-centered は、治療者患者関係を重視し、代表的なアプローチが精神分析的療法や来談者中心療法である。わが国の臨床心理学は、この2つのアプローチのうち、後者に軸足を置いている臨床家・研究者が多い。そして、この2つのアプローチは、相互に理解し合うことが少なかった。このことは、わが国の心理士の国家資格問題にも、微妙に影を落としている。しかし、時代は、私たちが変えていかなければならない。そのヒントになるのが、Beutler 博士の提案である。

Beutler 博士は、この2つのアプローチの共通性とユニーク性を実証的に抽出する研究方法を提案したのである。紹介された一つの研究では40名の患者（薬物依存を伴う重篤な人）に、認知療法やナラティブ療法などをそれぞれ実施し、患者

要因、技法要因、治療者患者関係要因などを分析したのである。このアプローチこそ、わが国の心理臨床の研究者にいまもっとも求められている観点だと直感した。研究チームを募って、是非、日本でも systematic treatment selection 研究に着手したい。

実は、本学会は、treatment-centered と relation-centered の両方の立場の研究者・実践家が、“なかよく”交流している数少ない学会なのである。これは、午後のシンポジウムの話題提供者の発表を聞いても理解いただけたであろう。ストレスマネジメント行動は、学派にとらわれないのである。津田先生の共同研究者である田中芳幸先生は、多理論統合モデルにおいて、さまざまな療法のエッセンスをストレスマネジメント行動として提案した。また、高橋裕子先生は、ピアサポートをうまく活用したインターネットによる禁煙マラソンプログラムを紹介された。安藤満代先生は、終末期がん患者への回想法を実施しその効果を報告された。山下裕史朗先生は、発達障害の子どもたちへの行動療法・行動分析によるソーシャルスキル集中訓練とペアレントトレーニングを、紹介された。

私はシンポジウムを聞きながら思った。災害や事故事件に遭遇した人に、インターネットを活用したストレスマネジメントフロア（相談室）が開設できないかと。阪神淡路大震災でもそうだったが、心のケアを必要としている人は多いのだが、ほんの少しの人しか、相談や受診行動へと向かわない。エキスポランドの事故が起こったとき、私はブログで心のケアについて紹介した。アクセス件数は大変多かったが、相談メールは一件もなかった。ブログへのアクセスとメール相談との間には、かなりのハードルがあるのだろう。ブログの

開設者が信頼できる者かどうか、心のケアについてのあやまった考えなど。

性犯罪被害においては、相談受診行動の率はさらに下がるのではないだろうか。そして、否定的な認知(マイナスの考え)を知らずに抱え込んで、それは生涯にわたって、本人・家族を苦しめる。

インターネットは危険性も伴う。高橋先生や田中先生がすでに運用しているインターネットの知恵を学び、学会レベルの事業として実現したい企画である。

第6回大会に参加して、やりたいことが、また増えた。しかし、とりあえず毎日コツコツできることは、私自身のメタボ対策としてのストレスマネジメント行動ということもわかった。来年は、もう少しスリムな姿で大会に参加したいものである。



「エビデンスに基づくストレスマネジメント」
Pacific Graduate School of Psychology 教授、米
国心理療法学会・前会長 Larry E Beutler 博士

Beutler ご夫妻とともにして

金原 さと子

*People who do and say the same things
congruently are persuasive.*

*Persuasion means for me that following
scientific and art principles,
people can learn things in each moment.
When we learn this way, we are genuinely
authentic.*

Thank you, Dr. Beutler, for being authentic.

津田彰先生のご尽力の下、Beutler ご夫妻と私

は、7月19日から29日まで、日本PTSDシンポジウム(前田正治先生)、鹿児島大学日米のシンポジウム(山中寛先生)、関西学院大学(松見淳子先生)、東京大学(丹野義彦先生)、日本ストレスマネジメント学会(津田彰先生、稲谷ふみ枝先生)での講演会のため、福岡、鹿児島、大阪、東京、そして、久留米と精力的な講演活動の旅を続けました。短期間ではありましたが、それぞれの先生方が、独創的な歓迎方法で、私達を迎えて頂き、Beutler ご夫妻は、米国に戻り、「ありがとう。何よりも嬉しかった事は、新しい友達ができたことだよ。」との一報を早速、頂きました。

この度の日本ご訪問は、ご夫妻にとって、初めてのものでした。この過密な日程の中、私達は、それぞれの地でできる限りの観光をいろいろな方々の出会いと共に、楽しみました。しかしながら、講演前のBeutler先生の表情は厳しく、いつもお一人の時間を作りたいとスライドに向かいました。日本公演前の米国滞在中に、Beutler先生に是非原稿を見せてくださいと頼みましたが、「私は、スライドだけだよ。聴衆に合わせて話をするからね。」と、はっきりと断られました。何度となくスライドの変更を講演前にしたり、担当の先生方の臨機応変な対応に助けられたり、通訳前は、緊張の糸が緩められず、又、周りの方々の対応に支えられ、私の精神状態は、大変成長させられる状態でありました。この事は、Beutler先生の18の原理の一つに掲げられていることです。度を越さないストレス状態で、良き人間関係の中で経験する事は、人の精神的な成長を促します。

さらに、初頭の英文は、私の博士論文の献呈の辞に載せたBeutler先生のご指導に関する私の感謝の意を込めて作ったものです。2002年の修士終了後、私は、認知症の初期症状を勉強すると何か、人の生き方に対する規則がわかるのではないかと仮定し、博士号の勉強を続けました。1年間、日本早期認知症研究所の所長、脳外科医の金子満雄先生にご指導を受け、心理学が果たす場が頭の中にあることを知りました。きっと、Beutler先生のSystematic Treatment Selection(STS)は、その疑問の答えを私に教えてくれるだろうと、"Shyness とSTS"の論文をやらせて欲し

いとお願いしました。Beutler 先生は、常に20以上の研究のプロジェクトを持ちながら、私の15回にわたる論文の書き換えを根気強く見守って下さいました。朝出した論文が、次の朝には、赤ペンが入っているなどという事が幾度とあり、言葉には表せない思いがありました。昨年の夏、Beutler 先生のSTSは、私の疑問を博士論文上明らかにしました。その上、私が今まで知らなかった臨床心理学の深さを少し学ばせて頂きました。

臨床心理学は、行動上に変化をもたらすものである、そして、それは、考えの柔軟さと科学的検証、或いは、受け入れる心と思慮深さへの終わりの無い追求の旅であること。この二つの相反する作用を統合できるのは、人間のもつ最大限の美德であること。Beutler 先生は、それをご自分の言葉と経験の両方で、私達に教えてくださいました。本当に今回のBeutler ご夫妻の招聘への皆様方のご尽力とご協力に感謝をしています。そして、このSTSの有効性や違いを調べる科学的根拠が日本の地で広がる事を心から、願っております。



シンポジウム

「シンポジウムについて」

奈良女子大学保健管理センター
高橋 裕子

4例の取り組みがそれぞれ、別分野で高いレベルのストレスマネジメントの実践事例となっていた。私は1997年から提供されている禁煙支援を

主目的としたインターネットプログラム「禁煙マラソン」における禁煙開始時のストレスマネジメントと、禁煙継続時のストレスマネジメントについて、事例に即してお話させていただいた。禁煙開始時には知識啓発教育プログラムやレスポンスの即時性が求められるが、禁煙継続時にはコミュニティを基盤としたストレスマネジメントの提供がおこなわれ、そのための支援者育成プログラムとソーシャルサポートとしての支援コミュニティの形成が特徴であることを述べた。このプログラムのベースとなるインターネットの利用についての質問が多く寄せられ、メールサポートの提供には安全性を高めたプログラムやシステム構築の必要性を伝えたが、ITは言語的支援が有効な分野では有用性が期待できる支援ツールであり、ストレスマネジメントの分野で今後さらに広く利用されることを期待する。

「シンポジウムについて」

聖マリア学院大学
安藤 満代

教職におられる方が多いなかで、病院関係のテーマでしたので今回のシンポジウムに適當ではないのではと心配しましたが、あまり違和感を感じずに終わることができましたのも多くの方のおかげだと思っています。山田先生から、「実施上の注意も伝えて下さい」と事前に言われていて、言い忘れていましたので、この場を借りて申し上げます。「つらい思い出を持っておられる方もいるので、聞き手は、目的や方法、聞き手の力量、事後のサポート、経過観察、他のスタッフとの連携」等について用意周到に行う必要があると思います。

他のシンポジストとお話する機会をもつことができたことも大変よかったと思っています。関係者の方々、大変ご苦労様でした。



「シンポジウム」

ADHD 児および家族のストレスへの心理社会的支援
久留米大学医学部小児科
山下 裕史朗

ADHD の子どもを持つ家族、特に母親のストレス、養育態度、抑うつ度等に関して、国内外の知見を概説した。ADHD の行動特徴とその重症度が高いほど育児ストレスが高く、夫婦不和、母親の抑うつ、両親・同胞の ADHD 等の存在も育児ストレスを高める。問題行動を制止しようと、厳格な養育態度の蓄積が親子関係をさらに悪化させ、子どもの二次障害の原因となりうる。ADHD 児をもつ母親の抑うつ度は、「親としての有能さ」が関係しているというわが国での報告がある。治療には、薬物療法だけでなく、ペアレントトレーニングなどの心理社会的療法を含めた包括的治療法が不可欠であることを強調した。最後に、久留米市で行われている行動療法のさまざまな手法を用いた3週間の ADHD 包括的治療プログラム「久留米市サマートリートメント・プログラム」や、新しい「5 歳児健診」が ADHD 児をもつ家族のストレス軽減に役立つ可能性について言及した。

奨励賞受賞者より

「奨励研究優秀賞を受賞して」

岡山県立倉敷中央高等学校
迫田 芳美

15 年度に赴任して以来、保健室から生徒を見ていて養護教諭として、「何とかしなければ」との思いから、18 年度の取り組みを、私なりにまとめました。

発表原稿は「生活習慣の乱れは、ストレス反応に関連があるのではないか」と考えて、全校にアンケート調査を実施したものです。その結果、予想にたがわず、食事や睡眠時間・疲れ(持ち越し)で関連性が明確になりました。現在も、生活習慣の改善・ストレス対処法などの支援に、生徒保健委員会及び、学校保健委員会の協力を得て取り組んでいる所ですが、これからどのように調査結果を生かし、深めればよいか、ご意見・ご教授をい

ただきたくて発表させていただきました。

「6～8 時間睡眠は心身の健康と関連する」というテーマで研究されていた岡村尚昌(久留米大学高次脳疾患研究所)先生のご発表の中で、「慢性的な睡眠不足が免疫力低下につながる」ことに興味を惹かれ、我が校において、今後の取り組みに大いに参考になると感じました。

夜のワインのつどいで、どんなお酒がいただけるのかウキウキしながら会場に向かいました。表彰式があるとは知らず、まして私が受賞するなど想像もしていませんでしたから、会場でのコメントを求められた時は、頭の中は真っ白。その時、隣に居られた先生方にあたたかい言葉を掛けていただき、「これぞストレスマネジメントそのものだ」と身をもって体験しました。その後もステキな出会いがあり、U 先生が、息子さんと一緒にホテルと会場の送迎をしてくださいました。感謝・感謝の学会でした。最後になりましたが、最初から最後までご指導くださいました藤原忠雄先生に感謝申し上げます。

「奨励研究優秀賞を受賞して」

福岡大学大学院 教育・臨床心理専攻部門
研究生 中島 雅記

「教育相談アンケート」(松木繁、1999、以下「SSM」とする)に出会って5年目の夏を迎えた。「ポスター発表形式」は、初めての経験であり、どうなるかと気を揉んではいいたが、多くの人と意見の交換をしていると、説明予定の1時間が2時間となり、発表の時間は瞬く間に過ぎてしまった。それだけでも十分な成果であったと満足して臨んだ懇親会で「奨励研究優秀賞」をいただいたのは望外の喜びであり、その折に記念品としていただいた陶器製のピアグラスで飲み干すビールがことのほか美味しい夏となった。

多忙を極める教育現場では、より簡便でより有用性が高い「生徒理解のための質問紙」が求められ、SSM はその条件を十分に満たしていると考えられる。SSM の持つ利便性や有用性を伝えるためには「一見してその意味が理解できる」道具が必要であると考え、「集計、分析、報告」プログラムを作成し、検討を重ね、現在は、「調査3回分の集計、分析、報告」が可能な様式としている。

今回報告させていただいた事例は、緊急支援を余儀なくされた中学校のものである。本県では、緊急支援時に「こころの健康調査票」を実施している。本事例においてもその調査票を実施し、その結果に基づいての対応が取られた。折しもSSMの実施時期と重なったことから、「生徒理解の情報源としてのSSMの活用」と「その後実施されたSSMと教育相談活動などが生徒に及ぼした効果」についての検討を試みたものであった。

ポスター発表時の質問や意見の交換などから、SSMの利便性や有用性、そして何よりも緊急支援時の教育相談活動にも有効であったことを再認識できたと考えている。

SSMの使用を快諾していただいた松木繁先生やポスター発表の折りに多くの意見を寄せていただいた方々に感謝している。今回いただいた「奨励研究優秀賞」を励みとして、更なる研鑽を重ねていきたい。

「奨励研究優秀賞を受賞して」

鹿児島大学大学院臨床心理学研究科
後藤 佑佳子

第6回学術大会において、『幼稚園児のストレス対処行動に関する研究 幼児の自己評定と教諭評定との比較』という題目でポスター発表させていただきました。発表の機会を与えていただいただけでなく、奨励研究優秀賞という素晴らしい賞をいただきまして、誠にありがとうございました。今回、私は初めて本学会学術大会に参加させていただきましたが、とても貴重で思い出深い体験となりました。

今回発表させていただきましたのは、私が鹿児島大学大学院山中寛教授にご指導頂きながら執筆いたしました卒業論文を一部抜粋したものです。お忙しい中、丁寧なご指導とご助言をいただきました山中先生に心より厚く御礼申し上げます。研究にあたっては、研究対象の幼稚園で週1回、1年間にわたって保育補助や参与観察をさせていただきました。研究に協力して下さった幼稚園の子どもたち、先生方に心より感謝しております。

発表では至らない点多々ありましたが、評価して頂いた先生方、ご意見下さいました先生方に感謝申し上げます。受賞して、多くの先生方に「が

んばったね」「おめでとう」と温かいお言葉をいただいたことが何よりも嬉しく、恐縮の思いでいっぱいでした。幼児のストレスに関する研究が必要とされていることを実感いたしました。今回の経験を生かして、本研究の結果をどう捉えて発展させ実践で生かしていくのか、幼児期の子どもたちにどのような援助が必要とされているのかについて、より深めてまいりたいと思います。

最後に、今学会の開催にあたって主催、運営して下さいの方々に心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

参加者より大会の感想

「久留米大会に参加して」

和歌山県田辺市立本宮中学校
北野 愛子

講演会、シンポジウム、ポスター発表で、教育以外の領域に触れました。とても刺激的で、考えさせられる時間となりました。頭を使って疲れても、懇親会が和やかで、どなたが選ばれたのでしょうか、おいしいワインを頂き、時間を忘れて仲間と語り合い、心身ともに元気になって迎えた2日目。私は研修Aに参加しました。富永先生のお話は、毎回少しずつどこかが進化しています。岩瀬先生の実践もこれから継続してご発表頂けるとのこと、今後の大会、目が離せません。フロアから山中先生のご発言もあり、この大会で何か宿題を頂いたような気がしました。2日間じっくり学べ、心地よく過ごせたのも、スタッフの皆さんの笑顔と柔らかく親切な対応のおかげです。すがすがしい気持ちで久留米を帰ることができました。本当にありがとうございました。

(余談ですが、大会前日、静岡～浜松間停電のため新幹線が遅れました。1日目、博多～久留米間に事故があり電車が遅れ、ポスター発表者があせったそうです。2日目帰りのこと、神戸?で人身事故があり、新大阪から私が乗る電車が遅れました。アクシデントの多い時代、ストマネって大事ななあ、は～、としみじみ駅のホームでため息、いやいや、深呼吸をしたのでした。)

「学会に参加して」

比治山大学現代文化学部社会臨床心理学科
健康心理学研究室
中村 菜々子

数年ぶりに大会へ参加できたことをうれしく思っています。今回、大会のテーマが「エビデンス・ベースト」であったため、学会後エビデンスの基礎について復習をしているところです（古川嘉亮2000「エビデンス精神医療」医学書院）。エビデンスに基づいた介入（研究）では、4つの要素、すなわち P（patients：どのような人を対象にするのか）、E（exposure：どのような介入へ暴露することの影響を知りたいと思っているのか）、C（comparison：どういう介入に比較しての影響の大小を知りたいと思っているのか）、O（outcome：介入への暴露が、対象者のどのような面に影響を及ぼすことを期待するのか。結果は対象者にとって役に立つ側面を含むのか）が必ず「具体的かつ詳細に」明らかにされています。私自身4つの要素を大雑把にしか押さえていないことを反省し、今後ストレスマネジメントのエビデンスを考えるにあたって、基本に立ち返ろうと気持ち新たにしました。最後に、久留米大のスタッフの皆さまへ感謝申し上げます。

「学会に参加して」

横浜市立上菅田小学校
青島 朋子

修論の「百ます計算を用いたストレスマネジメント教育」をどこかで発表しなければ、と思っていたところ、遅ればせながら、ストレスマネジメント学会があることを今年の冬に知りました。慌てて会員となり、学会でのポスター発表を目指して準備を始めました。

当日は、初めての単独での発表で緊張していましたが、真剣にポスターを見てくださる方がいたり、質問をしてくださる方がいたりして、とても勉強になりました。見ていってくださる人の中に、「SMSE を使ったんだね。10項目の方かあ。」「下位項目についても分析してみるといいね。これは二因子構造だから。」と詳しくアドバイスして

くださる方がいらした。名札のお名前をよく見ると、これまでお世話になってきた文献の著者でした。修論でも、学校で行うストレスマネジメント教育のテキストでもお世話になった方がごろごろいらして、書籍や論文の中でしか会えない有名人にお目にかかれることができ、とても感激しました。温かい雰囲気学会で参加して良かった、と思いました。

「学会に参加して」

兵庫教育大学大学院学校教育研究科
蔵 あすか

昨年に引き続き、2回目の参加でした。Dr.Beutlerの基調講演から始まり、最後の研修会まで、様々な分野におけるストレスマネジメントの実践を知ることができました。実践を公にしないかにかかわらず、行ったことについてどのように効果を見るか、ということが大切になってくるのだということが勉強になりました。また、他職種での実践をされている先生方のお話を聞いて、ストレスマネジメントを活用できるフィールドが広いことに驚きました。

ストレスマネジメント学会に参加すると感じるのは、出会う全ての方々が柔和だということだと思います。きつとご自身のストレスと上手く付き合っておられるのだろう、と思いを馳せると同時に、私自身のストレスとの向き合い方を振り返る機会にもなりました。

ありがとうございました。

「学会に参加して」

久留米大学大学院心理学研究科（大会実行委員）
堀内 聡

日本ストレスマネジメント学会に参加するのは今回の久留米大会が初めてでした。今まで一参加者としてしか学会に参加したことのなかった私にとって、学会のスタッフとしての準備や当日の仕事は初めての体験であり、色々大変なこともありましたが、何とか乗り切ることができ、達成感を感じています。このような気持ちを味わ

えるのも、ともに励まし合った仲間のおかげであると思います。

私は、主にポスター会場の担当でした。当初は、演題がなかなか集まらず、どうなるのかと思いましたが、30近い演題が集まりました。仲間と「今までの大会よりも演題が少ないよね、寂しいポスター会場になったらどうしよう。」と心配していましたが、当日になると会場から声が途切れることがない状態でした。私自身も小学校の先生方やスクールカウンセラーの先生方やコミュニケーションが取れ、色々と学ぶことができ満足しています。来年度の大会に参加できることを楽しみにしたいと思います。

「学会に参加して」

久留米大学(大会実行委員)

松島 淳

日本ストレスマネジメント学会第6回学術大会に、私は実行委員というかたちで参加し、貴重な経験をさせて頂きました。大会を運営するという初めての経験のなかで、私自身、至らない点が多々あったと思いますが、九州は福岡の久留米という

いわば僻地での開催にも関わらず多くの方のご参加を頂き、さらには様々な面でご協力を頂いたことで、何とか大会を終えることができました。他の実行委員の気持ちも併せて、改めて深く感謝申し上げます。

私は実行委員として大会の進行と会場の案内を担当致しました。特に、一日目の夕刻に催された懇親会におきましては私の不慣れな司会進行のなか、ご参加くださいました全国各地の先生方に会を盛り上げて頂き、心から感謝しております。また、会場案内につきましても、ご参加くださった方から「暑いなか、ご苦労さま」とお声を掛けて頂いたときに胸が熱くなったのを今でも覚えております。大会中に多くの方の優しさに触れることができたことを心から感謝しております。

ただ、今振り返ると至らなかった点も多く、大回全体の進行にスムーズさが欠けていたり、案内に配慮が足りなかったりと、様々な部分でご迷惑をお掛けしたことも事実です。私も含めて運営に携わった各人がこれからの歩みにおいて、今回の貴重な経験を糧とすることができたらと考えております。本当にありがとうございました。



2008年度
日本ストレスマネジメント学会 開催挨拶

日本ストレスマネジメント学会第7回大会長
関西福祉科学大学
三戸 秀樹

第7回大会は関西福祉科学大学がお受けすることになりました。当学会は、鹿児島大学における第1回大会が開催されて以来、年々多種多様な内容の発表と研修が行われ、日本におけるストレスマネジメント教育が科学的かつ実践的に実施しうる基礎を形作ってきました。このような科学と臨床現場との緊密な関係を持つ学会を開催できることは、本学にとって名誉に思えるとともにその重責を感じております。

本学は名前が示すとおり福祉と科学の融合を目指しています、他の言葉で表せば人の幸福を臨床現場で通用する科学によって実現することを目指しています。本学は社会福祉学科、健康科学科、臨床心理学科、そして福祉栄養学科の4学科から成り立っており、福祉的環境の構築、健康に関する研究と実践、個人のメンタルヘルスの維持と充実、食行動の健全化というトータルヘルスプロモーションを追求しています。ストレス時代においてこれら4領域それぞれの成果を統合することは、QOLの向上を実現するための有効な方策を提供するものと考えています。ストレスマネジメントもまたトータルヘルスプロモーションに有効な活動および研究分野です。社会的環境、健康維持・増進、メンタルヘルス、食習慣と食物摂取のどれもがストレスマネジメントに含まれる必要な活動といえるでしょう。また、ストレスマネジメントは子どもから高齢者まで幅広く対象としています。今年度の日本ストレスマネジメント学会においてもさまざまな年齢の人たちを対象にした発表が行

われることでしょう。そこで私たちは「働く人たちに役立つストレスマネジメント」をテーマとして本年度大会を運営することにしました。日本の労働者人口は約6000万人です。年代にして10代から高いところでは80代までが該当します。職種は教員、会社員、自由業等多岐にわたります。そして働く人たちにはさまざまなストレスが存在し、ストレスに悩む人々も少なくありません。働く人たちがストレスマネジメントによって恩恵を被ることは容易に想像できます。復職支援のための研究と実践を行っているEAP研究所を設立している本学が、本大会において働く人たちに役立つストレスマネジメントへの理解を深められる場を提供できるよう考えました。

本学健康科学科には養護教諭を目指す学生がいます。その学生たちが本大会に参加される方々のお世話をさせていただくこととなりますが、子どもへのストレスマネジメントに大いに興味を持っております。働く人たちのストレスマネジメントに加えて、子ども達を対象としたストレスマネジメントもまた理解を深められたらと願っております。そして河内ワインの産地の清浄な空気の中で、参加される方々ができる限りストレスを感じない自由な雰囲気を楽しめる遊び心も忘れないようにしてまいりながら、多くの方が参加され、ストレスマネジメントのヒントをお持ち帰りになられますことを切に望んでおります。

開催要旨

2008年7月26日から27日の2日間、関西福祉科学大学で本年度の学術大会と研修会を開催いたします。本大会のテーマは「働く人たちのためのストレスマネジメント」です。

人口の半数が働く人たちです。我が国の2人に1人が職場におけるストレスに苛まれて心身に不調をきたすおそれを持っています。本学会にはこれまで教員の方が多く参加されてきましたが、教員もまた職場ストレスにさらされており例外ではありません。さらに子ども達に健康的な生活を約束するためには、周囲の働くおとな達が健康を保っている必要があります。当大学ではEAP研究所を設立し復職支援の活動を行ってきました。私たちが開催する学会と研修では、職場ストレスのマネジメントを理解し予防することがテーマとして最も適当だと考えました。

現在、基調講演、シンポジウム、そして研修を通して、産業ストレスの予防についての認識と実践スキルが深められるよう準備しています。そしてまた、緊張と緩和のバランスをとるために肩の力を抜くことができるような工夫も考えております。当大学は交通の便の良い大阪の地にあり、古都奈良にもすぐ足を向けることができます。学会に参加され、充実した夏のひとときを楽しまれることを強く願っております。