

## ストレスマネジメントの基本的理論と技法を体験的に学ぶ ～予防教育から治療・支援まで～

ストレスマネジメントとは、ストレスについての正しい知識を学び、さまざまなストレス対処法を活用することにより、心身の健康の維持・促進、不適応の予防・疾病からの回復を目指すことです。学校教育での活用、職場での活用、災害支援など、様々な現場で取り組まれています。

このたび、学会主催研修会を企画いたしました。ストレスマネジメントの基本的考え方を学び、主要な技法とその活用を体験していただける機会です。ぜひご参加ください。

【日時】2014年3月29日（土）10:00～16:30

【場所】兵庫教育大学神戸HLC（ハーバーランドキャンパス）  
<https://www.hyogo-u.ac.jp/facility/khlc/access/>  
〒650-0044 神戸市中央区東川崎町1-5-7 神戸情報文化ビル3階

JR神戸駅下車徒歩8分  
阪急・阪神高速神戸駅  
下車徒歩13分  
市営地下鉄ハーバーラ  
ンド駅下車徒歩8分

### 【プログラム】

10:00-10:05 開会 あいさつ

10:05-12:30 I 「ストレスマネジメント理論による心とからだの健康観察と教育相談」

富永良喜（兵庫教育大学大学院）

13:30-16:30 II-A 「ストレスマネジメント技法としての『自律訓練法』入門」

藤原忠雄（兵庫教育大学大学院）

II-B 「対人関係スキルアップのためのストレスマネジメント教育

—アンガーマネジメントを中心に—

松木 繁（鹿児島大学大学院）

研修 I 【定員】100名 研修 II-A 【定員】60名 研修 II-B 【定員】60名

※ 午後の研修は2コースのどちらかを選んで頂きます。

※ 臨床心理士継続研修ポイント申請予定

### 【参加費】

日本ストレスマネジメント学会会員・学生 1,000円 一般 2,000円

（参加費は当日、受付にてお支払いください）

### 【参加申し込み】\*ホームページとメールの2通りの方法があります

◎ホームページから行う

「日本ストレスマネジメント学会」のホームページ (<http://jassma.org>) をひらき、研修会のページのお申し込みフォームから必要事項を記入し、送信してください。

スマートフォンからも送信できます。

◎メールで行う（申込みアドレス：[jssmstudy2014@jassma.org](mailto:jssmstudy2014@jassma.org)）

件名に「参加申し込み」、本文に氏名・連絡先住所・連絡先電話番号（携帯）・連絡先メールアドレス・所属・所持資格（臨床心理士、学校心理士等）・研修希望（午後）・会員/非会員の別を記入してください。

### 【お問い合わせ】

研修会についてのお問い合わせは、メールをお願いします。

メールの件名に「問い合わせ」と記入し、[jssmstudy2014@jassma.org](mailto:jssmstudy2014@jassma.org)あてにお送りください。

ストレスマネジメント学会研修委員会 委員長 松木 繁  
実行委員長 高田みぎわ  
事務局 橋本 頼仁  
村上久美子