

2020年11月24日発行

---

**Contents**

1) 健康心理学コラム vol. 95 『忙しくて時間が無い』は、からだを動かすことの“敵”なのか? 原田 和弘 (神戸大学大学院)

---

1) 健康心理学コラム Vol. 95

『忙しくて時間が無い』は、からだを動かすことの“敵”なのか?  
原田 和弘 (神戸大学大学院)

今年の緊急事態宣言下では、仕事・通勤や買い物などの生活活動が制約されました。このことをきっかけに、普段は、生活活動を通じて、無意識のうちにからだを動かす(学術用語では、身体活動を行う)機会が多くあったことに気付いた方もいらっしゃるかと思います。身体活動は、安静時よりもエネルギーを消費する全ての活動と定義され、運動と生活活動の2つから構成されます。また、身体活動量(エネルギーの消費量)が同じであれば、運動でも生活活動でも、健康づくりに果たす役割は同等です。そのため、生活活動を通じて身体活動を行う機会が十分ある場合は、わざわざ運動しなくともよく、逆に、緊急事態宣言下のように、この機会が十分ない場合は、運動を通じて身体活動を行う必要性が高まります。

ところで、多くの研究から、『忙しい』『時間が無い』は、運動を行うことの手強い“敵”であることが知られています。しかし、以上の身体活動の特性から、『忙しい』『時間が無い』は、必ずしも、身体活動を行うことの“敵”ではありません。忙しくて時間が無い場合、忙しさの原因である家事や仕事(在宅勤務は別ですが)の中で、無意識のうちに身体活動を行っていることも多いようです。実際、私たちの研究(Harada et al., 2020)でも、家事・仕事時間が長い人(個人間レベル)や長い日(個人内レベル)ほど、運動時間は短くなるものの身体活動量は多くなる傾向にあることや、1年間で仕事・家事時間が増えた人ほど、1年間で運動時間が減るものの身体活動量は増える傾向にあることが確認されています。

引用文献

Harada, K., Masumoto, K., & Kondo, N. (2020). Different associations of routine work time with exercise behavior and objectively measured physical activity among middle-aged and older adults: a daily and longitudinal analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 43, 44-56.

※今号は、学会からのお知らせはございません。

-----  
日本健康心理学会広報委員会

<http://jahp-public.blogspot.jp/>

メールマガジンの配信停止、アドレス変更は下記アドレスまで

日本健康心理学会事務局 <[jahp-post@bunken.co.jp](mailto:jahp-post@bunken.co.jp)>

メールマガジンへのご意見・ご感想は下記アドレスまで

広報委員会 <[jahp-ML@bunken.co.jp](mailto:jahp-ML@bunken.co.jp)>

過去のメールマガジンは、こちらからご覧いただけます

<http://jahp.wdc-jp.com/health/health1.html>