

2021年3月24日発行

Contents

- 1) 【重要】学会事務局移転のお知らせ
- 2) 学会からのお知らせ
- 3) 健康心理学コラム vol. 99 「健康指標に対する行動の置き換え効果」 安永 明智 (文化学園大学)

1) 【重要】学会事務局移転のお知らせ

■2021年4月1日より、学会事務局が移転いたします。詳細および留意事項については、下記のURLをご参照下さい。
http://jahp.wdc-jp.com/pdf/20210301_gakkaijimukyokuiten.pdf

なお、学会ホームページのURLも3月30日以降変更となります。
(新URL) <https://kenkoshinri.jp/>
(旧URL) <http://jahp.wdc-jp.com/>
※お気に入り登録されている場合は登録URLのご変更をお願いいたします。

なお、4月以降、半年間は旧URLから転送設定されます。

2) 学会からのお知らせ (<http://jahp.wdc-jp.com/>)

■年会費納入のお願い (事務局より)
平素は学会の諸活動へご協力いただき、誠にありがとうございます。本年の年会費につきまして、未納入である場合、ご納入をお願い申し上げます。
本学会は皆様からご納入いただきます年会費で運営をしております。学会活動の継続ならびにご活性化のためにも、ぜひともご納入をお願い申し上げます。

■ヘルスサイコロジスト84号の発行 (広報委員会)
ヘルスサイコロジスト84号が発行されました。本メールに添付しておりますので、併せてご覧下さい。

■Journal of Health Psychology Research の Vol. 33, No. 2 が J-STAGE にて公開されています
掲載論文は、下記URLからもご覧いただけます (閲覧には購読者番号とパスワードが必要です)。
<https://www.jstage.jst.go.jp/browse/jhpr/list-char/ja>

*購読者番号およびパスワードは、下記の会員専用ページでご確認いただけます。
<https://bunken.org/jahp/mypage/logins/login>
※学会事務局の移転に伴い、3月31日12時以降はこちらの会員専用ページでの確認が出来ませんので、ご注意ください。

<原著>

・竹中 晃二 (他) イフ・ゼン・プランを用いたメンタルヘルス・プロモーション活動の行動変容介入——準実験的研究——。

・村山 恭朗 成人女性における食行動異常に対する感情調整方略と対人ストレスの影響に関する横断的検証
・佐藤 秀樹 (他) 反すうによる注意の範囲の差異——思考内容の感情価と思考時間からの検討——。
・飯島 有哉 (他) 日本語版 Inventory of Statements About Self-injury の開発と機能に基づく青年期における自傷行為の分類。
・竹澤 緑 (他) アルコール刺激に対する注意バイアスの低減操作が衝動的行動に及ぼす影響——飲酒行動の機能の差異を考慮した検討——。

<資料>

・竹中 晃二 (他) 気分症状改善・回復のための自助方略の検討——デルファイ法を用いた調査——。

3) 健康心理学コラム Vol. 99

「健康指標に対する行動の置き換え効果」
安永 明智 (文化学園大学)

人に与えられた1日の時間は一定であり、睡眠、座位行動、身体活動等に費やす時間は、トレードオフの関係にある。つまり一つの行動に費やす時間が増えれば、他の行動時間は減ることになる。近年、このような異なる行動間の時間的相補関係を考慮した上で、座位行動や身体活動と健康指標の関連を検討するために「Isotemporal Substitution (IS) モデル」と呼ばれる解析手法を用いた研究が散見されるようになってきた。ISモデルでは、人の行動を活動強度で分類し、一定時間の一つの行動 (例えば、座位行動) を同時間の別の行動 (例えば、中・高強度の身体活動) に置き換えた場合の健康指標への影響を推定できる。ISモデルを用いて、日本人高齢者のメンタルヘルスと座位行動、身体活動の関連について検討した我々の研究では、1日30分の座位行動を減らし、同時間の低強度の身体活動を増やしていくことで、抑うつを改善できる可能性が示唆された (Yasunaga et al., 2018)。ISモデルを適用し、メンタルヘルスやQOLに対する行動の置き換え効果を検討した研究は年々増加している。興味のある方は、文献データベースを検索してみるとよいだろう。

引用文献

Yasunaga A, Shibata A, Ishii K, Koohsari MJ, Oka K. Cross-sectional associations of sedentary behaviour and physical activity on depression in Japanese older adults: An isotemporal substitution approach. *BMJ Open* 8, 2018.

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>

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>

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>