

2021年8月25日発行

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラム vol. 104 「ストレスマネジメントにおける『是非もなし』」大野 太郎 (大阪人間科学大学)

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

■日本健康心理学会第34回大会情報 (2021年11月15~21日, オンライン開催) (第34回大会準備委員会より)

<各種申込みおよび原稿受付期間について>

日本健康心理学会第34回大会の各種申し込み期間をお知らせいたします。以下に示します各期日を念頭においていただき、ご準備ください。

- ・一般研究発表, 会員企画シンポジウム申込み・原稿受付: 9月12日(日)までに延長しました
- ・一般研究発表ポスターおよびシンポジウムの動画受付: 9月中旬頃~10月15日(金)まで
- ・大会への事前参加申込み, 参加費支払い, 研修会申込み: 10月30日(土)まで

詳細は, 大会HP<<http://kenkoshinri.jp/conf/34th/>>をご覧ください。皆様のご参加およびご発表を心よりお待ちしております。

■第124回/125回 健康心理学研修会のお知らせ (研修委員会より)
第34回バーチャル大会にて, 124回「心と身体をつなぐトラウマセラピー ―自律神経を軸にウェルネスを考える」と, 125回(準備中)を開催いたします。

研修会は, 事前申し込み/事前振り込み制です。詳細は, 学会ホームページ<<研修会>>「今後の開催予定」(準備中)<<https://kenkoshinri.jp/kensyu/kensyu1.html>>, または第34回大会「研修会のお知らせ」<<https://kenkoshinri.jp/conf/34th/workshop.html>>をご確認ください。

■ヘルスサイコロジスト85号の発行 (広報委員会)
ヘルスサイコロジスト85号が発行されました。下記URLよりアクセスして頂き, 併せてご高覧下さい。
https://kenkoshinri.jp/health/pdf/2107_85.pdf

2) 健康心理学コラム Vol. 104

「ストレスマネジメントにおける『是非もなし』」
大野 太郎 (大阪人間科学大学)

「諦めること」が辛い出来事に対して有効な場合がある。「仕方がない」という言葉に変えることもできるが, 仕事上や家庭上などにおいて状況を受け入れることで次の解決へと移れることは少なくない。すぐに解決できない慢性的なストレス者に曝されているときが該当する。というか, そのような状況がほとんどではないだろうか。ストレスマネジメントでは, 刺激の脅威度に対する認知の修正やリラクセーション

ンを代表とする情動への介入などのコーピングが採用されている。ところが, ストレス低減を意図するストレスマネジメントに対するリアクタンス現象 (例えば, ストレスの弊害を意識しすぎるとかえって不調をきたしやすい), 思考や情動はコントロールできないと証明した新しい認知行動療法 (Acceptance and Commitment Therapy 等) の考え方, そして生きていく上でストレスは避け難く完全にはなくすることはできないという事実をもとに考えると, ストレスに対抗することを目的にした教育や研究の方向性は, 目の前にある短期的なストレスに対しては有効性は高いものの, 我慢を強いられる多くのストレス下においては必ずしも効果的とはいえないであろう。むしろ過剰に現状を拒まず, ストレスを生活の一部として認めつつ現在実行すべき価値ある事柄に意識と活動を向けるという考えもストレスマネジメントのひとつとして取り入れても良いように思えるし, そのような考えや活動によって傷つきながらも回復に向かうレジリエンスの獲得の可能性が高まると考えられる。織田信長が本能寺で言ったかどうかはわからないが, 「是非もなし」という言葉は何もできないということではなく, 次へのステップに繋がるように思っている。

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@pac.ne.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@pac.ne.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

<https://kenkoshinri.jp/health/health1.html#mailmaglist>