

2023年2月24日発行

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラム vol. 122 「睡眠問題と健康心理学」 林 光緒 (広島大学)

1) 学会からのお知らせ (<https://kenkoshimi.jp/>)

■日本健康心理学会第35回大会優秀発表賞の決定について(訂正)(第35回大会事務局より)

メールマガジン1月号に掲載いたしました標記記事におきまして、受賞発表の表題の一部に誤りがありましたので、訂正させていただきます。

受賞者の皆様には心よりお詫言ひ申し上げます。

(誤) P2-24: 被援助者に対する福祉事業者のコンパッションに関する研究

—セルフ・コンパッションと職業性 eudemonic well-being に着目して—

(正) P2-24: 被援助者に対する福祉従事者のコンパッションに関する研究

—セルフ・コンパッションと職業性 eudemonic well-being に着目して—

■第131回健康心理学研修会のご案内(研修委員会より)

研修委員会は、第131回研修会のオンデマンド配信を2月23日(木)～3月12日(日)に予定しております。

今回は、就労支援カレッジ(株)鈴木文子様より「復職支援でどのようにアプローチしていくのか-健康心理士として行う支援の方法」をご講演いただきます。

復職支援(リワーク)や再就職支援に関してお話いただけます。

事前申し込みは1月26日(木)～3月2日(木)まで、下記URLよりお手続きください。多数の皆様のご参加をお待ちしております。

<https://kenkoshimi.jp/kensyu/kensyu2.html>

■ヨーロッパ健康心理学会 Practical Health Psychology Blog 記事(国際委員会より)

ヨーロッパ健康心理学会にて最新記事が掲載されていないため、今月の日本語版の掲載はお休みいたします。

■Journal of Health Psychology Research の Vol. 35, 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://www.mmb-sys.jp/pacmmb/index/jahp/enter_page.aspx

<原著>

・佐藤 秀樹(他) 強化感受性、反芻、抑うつと労働遂行能力の低下の関連—地方公共団体の職員を対象とした検討—

・佐藤 秀樹(他) COVID-19 禍における勤労者の心理社会的負担—テキストマイニングを用いた探索的検討—

・Rei Amemiya Relationship between ADHD tendencies toward injury experience and psychological distress among university athletes.

・Miyako Tsuchiya Web-based experiential learning intervention Friend Supporter to reduce cancer stigma: Feasibility, usability, and acceptability trial.

<資料>

・佐久田 祐子(他) 大学生活充実度尺度 (SoULS-12) の開発

2) 健康心理学コラム Vol. 122

「睡眠問題と健康心理学」

林 光緒(広島大学)

日本は今や睡眠負債大国となっている。平均睡眠時間は OECD 加盟 33 カ国中最短 (OECD, 2019)、大学生の睡眠時間も 24 カ国中最短であり

(Steptoe et al., 2006)、ともに第 2 位の国より 30 分近く短い。睡眠負債は高血圧や虚血性心疾患、肥満や II 型糖尿病、高脂血症など生活習慣病の大きな原因となることが多くの研究で指摘されている(白川, 2022)。さらに、日中の眠気や疲労感だけでなく、注意力・集中力の維持困難、記憶・学習・認知機能の低下、論理性・創造性の低下、感情制御の低下、抑うつや認知症発症リスクの上昇など高次脳機能にも重大な悪影響が生じることも指摘されている(白川, 2022)。

睡眠負債を解消しようとして週末に寝だめする人も多い。しかし、週末に朝寝坊した分だけ、週明けに時間を戻して早起しなけければなくなり、月曜の朝、起きるのが辛くなる。これがブルーマンデー(月曜の憂うつ)の一因ともなっている。いわゆる時差ぼけ状態であり、この現象は社会的時差ぼけと呼ばれている。休日の寝だめではなく、日々ほんの少しでも睡眠時間を確保することが睡眠負債の改善に重要である。

著者は睡眠に関する授業を通して大学生の睡眠習慣の改善に取り組んでいるが、睡眠について少し学ぶだけで、朝スッキリ目覚めることができるようになった学生も多い(林, 2009)。睡眠負債による健康悪化を防止するためにも、睡眠に少しでも関心のある人が増えてほしいと願っている。

引用文献

林 光緒 (2009). 大学生における睡眠衛生指導. 日本睡眠学会(編), 睡眠学, pp.432-435, 朝倉書店.

OECD. (2019). Gender Data Portal.

白川 修一郎 (2022). 睡眠研究が社会にもたらす恩恵と今後の課題. 田中 秀樹・岩城 達也・白川 修一郎 (監), 仮眠研究と製品開発, 社会実装, Pp.15-21, NTS.

Steptoe, A., Peacey, V., & Wardle, J. (2006). Sleep duration and health in young adults. Archives of Internal Medicine, 166(16), 1689-1692.

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://kenkoshimi.jp/health/health1.html#mailmaglist>