

2023年5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. 125 「ワーク&ライフインテグレーションと健康心理学」 矢澤 美香子 (武蔵野大学)

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

■第132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132回研修会のオンデマンド配信を7月24日(月)～8月6日(日)に予定しております。  
今回は、国立青少年教育振興機構 青少年教育研究センター研究員の矢野康介先生より、「感受性の個人差を踏まえたメンタルヘルス研究の現状：より効果的な健康支援の実現に向けて」(仮)をご講演いただきます。  
事前申し込み等の詳細は、後日お知らせいたします。多数の皆様のご参加をお待ちしております。

■アーリーキャリアヘルスサイコロジスト賞について (国際委員会より)  
本賞は、海外で開催される国際学会での、健康心理学関連の優れた発表に授与されるものです。今年度より、Early Career を、「大学院の課程(博士前期課程・後期課程)に在籍している、あるいは大学院を修了してから8年未満である者」と再定義いたしました。  
詳細は、以下のURLよりご覧ください。  
[https://kenkoshimi.jp/pdf/20230511\\_ECHP.pdf](https://kenkoshimi.jp/pdf/20230511_ECHP.pdf)

■ヨーロッパ健康心理学会 Practical Health Psychology blog (PHPB, 実践健康心理学ブログ) の5月記事のお知らせ (国際委員会より)  
“Effective risk communication is about more than behaviour change: let’s talk about personal risk appraisals” の日本語記事「効果的なリスクコミュニケーションは行動変容だけが目的ではありません：個人的なリスク評価について話しましょう」が掲載されています。  
下記URLよりご覧ください。  
<https://practicalhealthpsychology.com/ja/2023/03/effective-risk-communication-is-about-more-than-behaviour-change-lets-talk-about-personal-risk-appraisals/>  
※アクセスの際は、URL 全てをコピーしアドレスバーへペーストのうえご覧ください。  
※ブラウザによっては開けない場合があります。その際にはお手数ですが、別のブラウザにてお試しください。

2) 健康心理学コラム Vol. 125

「ワーク&ライフインテグレーションと健康心理学」  
矢澤 美香子 (武蔵野大学)

新型コロナウイルスの感染拡大以降、働き方や生活様式の変化から、人々の「ワークライフバランス (WLB)」に対する関心が高まっています。さらに、WLB を発展させた考え方として「ワーク&ライフインテグレーション (W&LI)」も注目されつつあり、私も関心を持って研究

を進めています。W&LI は、仕事生活と私生活を柔軟かつ統合的に考え、双方の相乗効果によって生産性や生活の質、幸福感などの向上を目指す概念 (例えば、経済同友会, 2008) です。企業や職種によっては ICT を活用することで、自宅や旅行先が職場になったり、家事や育児をしながら就業したり、合間に e ラーニングで学ぶことなどが可能になっています。柔軟な働き方の満足度や継続の意向は、労働者対象の調査では総じて高く報告されており、また、W&LI の効果や促進要因に関する研究のレビューも行われています (例えば、Kumar et al., 2021)。今後の W&LI の展開において、複数の生活領域の時間や場所、人生役割を統合的、流動的に捉える視点を持ち、柔軟性を促進していきけるような組織の体制づくりや風土の醸成、個人の自己効力感、セルフマネジメントスキルの向上などに、健康心理学の観点から支援していくことも有用であると考えられます。

引用文献

経済同友会 (2008). 21 世紀の新しい働き方「ワーク&ライフ インテグレーション」を目指して 労働と経済, 1467, 89-95.  
Kumar, S., Sarkar, S., & Chahar, B. (2021). A systematic review of work-life integration and role of flexible work arrangements. *International Journal of Organizational Analysis*, 31(3), 710-736.

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](mailto: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](mailto: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>