

2023年9月22日発行

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 外部連携団体からのお知らせ
- 3) 健康心理学コラム vol. 129 「新たな視点からのマインドフルネス呼吸法の習得方法 -超音波画像診断装置による呼吸法の可能性」人見太一 (杏林大学)

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

■日本健康心理学会第36回大会のお知らせ (日本健康心理学会第36回大会準備委員会より)
演題申込 (ポスター発表および会員企画シンポジウム) の申込締切を9月24日 (日) まで延期致しました。お得な事前参加申込は11月12日 (日) までです。
先生方のご発表・ご参加を心よりお待ちしております。

日本健康心理学会第36回大会ホームページ
<https://jahp36th.fjss.jp/>

■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9月記事のお知らせ (国際委員会より)
“Helping pregnant women quit smoking: sharing best practice from the UK” の日本語記事「妊婦の禁煙支援：英国のベストプラクティスから」が掲載されています。

下記 URL よりご覧ください。
<https://practicalhealthpsychology.com/ja/2020/12/helping-pregnant-women-quit-smoking-sharing-best-practice-from-the-uk/>
※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。

■セミナーや助成等に関するお知らせ (事務局より)
詳細につきましては、各 URL へアクセスしご覧ください。
・公認心理師実習演習担当教員・実習者養成講習会の予告 (第一報) のお知らせ
https://www.ncnp.go.jp/hospital/patient/rinshoshinri/rinshoshinri_kourou.html

・ILSI Japan 公開セミナーのお知らせ
<http://www.ilsijapan.org/ILSIJapan/LEC/NN2023/NN2023Oct.php>

・日本製薬工業協会 研究者支援・助成に係る公募のお知らせ
https://www.jpma.or.jp/information/industrial_policy/researchsupport/descriptio.html

・公益信託家政学研究助成基金 研究助成のお知らせ
<https://www.jshe.jp/moyoshi/kikin.html>

■Journal of Health Psychology Research の Vol. 36, No. 1 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>

- ・丸山 美菜 (他) 大学生における注意の制御とマインドフルネス、気晴らしスキルが抑うつ傾向に与える影響
- ・加藤 舞 (他) 新型コロナウイルス感染症の異なるヘルスリテラシーが健康行動及び実生活へ及ぼす影響に関する検討
- ・森石 千尋 (他) 新規学卒就職者における強化感受性の差異と職場ストレスとの関連

<資料>

- ・TANNAKA Ayumi et al. Influence of alexithymia on somatic complaints among Japanese adolescents.

<展望>

- ・堀川 柚 (他) 教育現場におけるコンサルテーションの効果の向上を目的としたシステムティックレビュー——先行研究の概観および「教師側の要因」の記述的検討—

2) 外部連携団体からのお知らせ

■食生活改善普及運動月間のお知らせ (健康日本21 推進全国連絡協議会より)
厚生労働省では、毎年9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動」の期間と定めています。
令和5年度の食生活改善普及運動は、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日が1週間毎日の者の割合の増加」、「野菜と果物の摂取量の増加」、「食塩摂取量の減少」及び「牛乳・乳製品の摂取習慣の定着」に向けた取組について、更に強化するため全国的に展開するものです。

店頭などで簡単に使えるよう、ツールは無料でダウンロードいただけます。この機会に様々なシーンの POP として、是非ご利用ください。なお、『バランスのよい食事』、『毎日プラス1皿の野菜』、『おいしく減塩1日マイナス2g』、『毎日のくらし with ミルク』啓発ツール等を用いた普及運動を行う際は、令和5年度食生活改善普及運動実施要綱を必ずお読みください。

https://www.smartlife.mhlw.go.jp/pdf/plus1tool/program_2023.pdf

※令和5年度の店頭POPの完成ツール等お近日中に公開予定

特設 WEB サイト

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/plus1tool>

3) 健康心理学コラム Vol. 129

「新たな視点からのマインドフルネス呼吸法の習得方法 -超音波画像診断装置による呼吸法の可能性」
人見 太一 (杏林大学)

マインドフルネスは、日本の座禅などに見られるように、「今ここ」に意識を集中させる技法であり、様々な分野で注目を集めています。しかし、私が大学院時代にマインドフルネス呼吸法を実践した際には、呼吸の仕方が良くわからず、ただ疑問と疲労感、そして失敗体験だけ

が残り、自分には向いていないのかと思っていました。先行研究（北川他,2013）からも、具体的な実践方法の多様性や習得の難しさ、脱落者の多さが課題として浮かび上がっているようでした。

マインドフルネスを習得するにあたって、より明確になるものはないかと考えていたところ、理学療法分野で検証されている、超音波画像診断装置を用いた腹横筋収縮の視覚的フィードバックによる呼吸法（布施他, 2015）を知ることができました。この手法は、本来マインドフルネスのために行われたものではなく、理学療法における腰痛予防や骨盤底筋の訓練の一環として行われていたものでした。かつては超音波画像診断装置が高価で手に入れることが難しいとされていましたが、近年では持ち運びを可能とするポータブルエコーが登場し、比較的手頃な価格で手に入れられ、臨床現場での広範な実践が期待されています。理学療法分野の熟練者でも腹横筋の収縮を確認すること自体が難しく、実践・指導に難渋していたようです。これを活用し、誰もが簡単に実践できる新たなマインドフルネス呼吸法が確立されれば、私たちの体と心の健康に重要な意義を持つかもしれません。

北川 嘉野・武藤 崇(2013). マインドフルネスの促進困難への対応方法とは何か. 心理臨床科学, 3(1), 41-51.

布施 陽子 他 (2015). 腰痛を呈する妊婦への腹横筋エクササイズの効果. 第50回日本理学療法学会大会抄録集, p1795.

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>